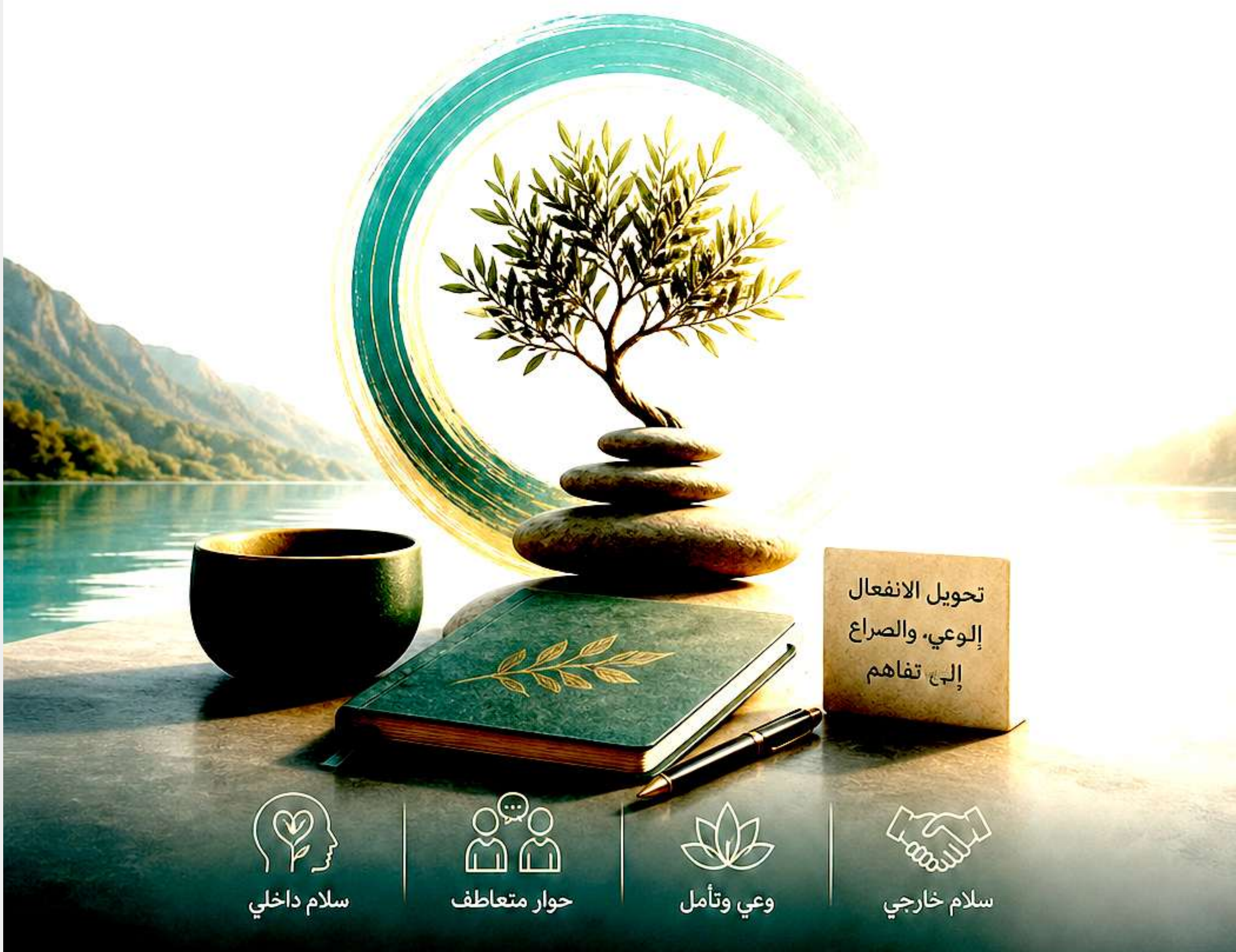
فُنون الهُدنة النفسيَّة

رحلة لبناء السلام الداخلي والخارجي بالحوار والتفاهم



د. سعد جبر

الإهـــداء

إلى الكاتبة والإعلامية:

أ. "علياء فتحي السيد"

مشرف عام موقع **مكتبة الكتب**

التي لا تألو جهداً في تشجيع الكتّاب ومتابعة الإنتاج والنشر بالموقع مع خالص التحية والتقدير.

د سعد جبر، المؤلف

كتاب

فُنون الهُدنة النفسيَّة

رحلة لبناء السلام الداخلي والخارجي بالحوار والتفاهم

📘 تعريف بالكتاب

فنون الهدنة النفسية

رحلة لبناء السلام الداخلي والخارجي بالحوار والتفاهم

هذا الكتاب قراءة نظرية ورحلة تدريبية تمزج بين علم **النفس** المعرفي، **والحكمة القرآنية، والمهارات** الاجتماعية العملية، يتناول الكتاب مفهوم **"الهدنة النفسية "**بوصفها قدرة الفرد على وقف ردود الفعل الانفعالية السريعة، وإفساح مساحة للتأمل **وإعادة التفسير**، سعياً إلى بناء **سلام** دائم مع **الذات** ومع **الآخرين**.

يقدم الكتاب منهجاً متكاملاً يبدأ من **السلام الداخلي** (عبر مهارات مثل: إعادة التفسير، الصبر، ضبط الانفعال، الوعي الذاتي)، ثم يمتد إلى **السلام الخارجي** (عبر مهارات مثل: الإصغاء العميق، الحوار المتعاطف، المرونة الذهنية، حل النزاعات)، ليختتم بتطبيقات عملية في الأسرة والعمل والمجتمع والدين، وأخيراً بآفاق أوسع حول السلام النفسي كقيمة إنسانية عالمية.

الهدف الأساسي للكتاب هو تمكين القارئ من:

- تحويل الانفعال إلى وعي، والصراع إلى تفاهم.
- تطوير القدرة على إعادة تفسير المواقف الصعبة بدلاً من الانجراف وراء الأحكام الأولى.
- بناء هدنة نفسية مستدامة تعزز الصحة الذهنية، وتحسن العلاقات، وتواجه ضغوط الحياة بحكمة ومرونة.

بين يديك دليل عملي يستند إلى أبحاث موثقة في العلاج المعرفي السلوكي(CBT) ، وقصص قرآنية خالدة (قصة موسى والخضر)، وأمثلة حياتية واقعية، وتمارين يومية لبناء المهارات خطوة بخطوة.

هذا الكتاب دعوة لأن تعيش سلاماً مع نفسك أولاً، ثم مع كل من حولك.

📖 فهرس لكتاب

الباب الرابع: تطبيقات عملية للهدنة النفسية

فنون الهدنة في الحياة اليومية

(كل فصل يحوي: مشكلة شائعة + تطبيق مباشر للمهارات + تمرين عملي + خلاصة)

الباب الخامس: آفاق السلام النفسي

من المهارة إلى العادة، ومن العادة إلى القيمة الإنسانية

خاتمة الكتاب

ملاحق الكتاب

مختصر عن المؤلف وكتبه

الباب الأول: مدخل إلى الهدنة النفسية

لماذا نحتاج إلى الهدنة قبل السلام؟

الفصل الأول

الهدنة النفسية – معناها، أنواعها، ولماذا نحتاجها اليوم؟

١ .افتتاحية: هل تصدق أنك تحارب كل يوم؟

قد لا تدرك ذلك، لكنك تخوض حروباً يومية صغيرة: حرب مع زميل أهانك بتعليق، حرب مع زوجك لأنه تأخر، حرب مع ابنك لأنه لم يذاكر، بل حرب مع نفسك حين تندم على كلمة قلتها أو قرار أسرعت إليه.

هذه الحروب لا تُعلن فيها رايات، ولا تسقط فيها قتلى بالمعنى الحرفي، لكنها تسقط **سلامك الداخلي**، وتنهك طاقتك، وتزرع الضغائن في القلوب.

الحل ليس في أن تكسب كل معركة، بل في أن تعلن **هدنة**.

٢ .ما معنى الهدنة النفسية؟

في اللغة، الهدنة هي توقف القتال مدة محددة. وفي السياسة، هي اتفاق مؤقت لوقف إطلاق النار. أما في علم النفس، **فالهدنة النفسية** (Psychological Truce)هي قدرة الفرد على وقف ردود الفعل الانفعالية السريعة تجاه مثير أو موقف، وإفساح مساحة زمنية وذهنية بين الحدث والفعل، بهدف التفكير والتأويل بدلاً من الرد الآلي.

ببساطة :**الهدنة النفسية هي أن تضغط على زر "إيقاف مؤقت" داخل عقلك قبل أن تندلع نيران مشاعرك.**

الهدنة ≠ السلام ، الفرق بينهما أساسي في هذا الكتاب:

المفهوم	التعريف	المدى الزمني	المثال
الهدنة	وقف مؤقت للانفعال، كإعلان "سأتوقف الآن لأتنفس"	قصير، ظرفي	"لن أرد على انتقاده الآن، سأفكر غداً"
السلام	حالة مستدامة من التفاهم والتعايش الداخلي والخارجي	طويل، دائم	"تقبلت أخطاءه وأخطائي، وصرنا نتحاور بود"

الهدنة هي **بوابة الدخول** إلى السلام. لا يمكنك بناء سلام دائم دون أن تعرف كيف تعلن هدنة في لحظة الغضب.

٣ .أنواع الهدنة النفسية

أ. الهدنة الداخلية (مع الذات)

أن توقف حربك الداخلية: مع ماضٍ مؤلم، صورة جسد غير مرضية، فكرة "أنا فاشل"، أو شعور دائم بالذنب.

مثال :بدلاً من أن تظل ساعات تقول لنفسك "لماذا أنا غبي؟ لماذا لم أتحدث بشكل أفضل في الاجتماع؟"، تعلن هدنة وتقول: "حسناً، حدث ما حدث. سأتوقف عن جلدي الآن، وسأتعلم للاجتماع القادم".

ب. الهدنة الخارجية (مع الآخرين)

أن توقف التصعيد في علاقاتك: مع شريك حياتك، أبنائك، زملائك، أو جيرانك.

مثال :زوجتك تنتقد طريقة إنفاقك للمال. بدلاً من أن ترد بهجوم مضاد (وتبدأ الحرب الكلامية)، تعلن هدنة: "دعيني أفكر فيما قلته، ونتحدث لاحقاً بهدوء."

ج. الهدنة الظرفية (مع الأحداث)

أن تتوقف عن محاربة واقع لا يمكنك تغييره الآن: فقدان وظيفة، مرض، تأخر الحلم.
مثال :ألغيت رحلتك بسبب سوء الطقس. بدلاً من أن تقضي اليوم غاضباً، تعلن هدنة مع القدر: "الأمر خارج إرادتي. لن أضيع يومي في الحزن، سأخطط لنزهة بديلة".

٤ .لماذا نحتاج إلى الهدنة النفسية اليوم أكثر من أي وقت مضى؟

التحدي الحديث	أثره النفسي	دور الهدنة
التسارع التكنولوجي	انفعالات فورية ومتتالية (الردود، الإعجابات، التعليقات)	تعطينا مساحة للتأمل قبل الرد
ضغوط الحياة اليومية	استنزاف مستمر لقدرة التحمل	توقف نزيف الطاقة النفسية
الصراعات الأسرية والمهنية	تراكم الضغائن وسوء الفهم	تمنع التصعيد وتفتح باب الحوار
الأخبار السلبية والمقارنات الاجتماعية	قلق، حسد، شعور بالنقص	تعيد توجيه الانتباه إلى ما يمكننا التحكم به فعلاً

يقول ابن القيم الجوزية – رحمه الله – في كتابه *مدارج السالكين* مقولة وردت في مذكرتك" :**من عرف سر القدر، هانت عليه مصائب الدنيا** ."هذه هي الهدنة مع الأقدار المؤلمة. ليست استسلاماً، بل معرفة أن وراء ما يؤلمك حكمة قد لا تراها الآن.

٥ .الهدنة النفسية في التراث والمهارات الحديثة

هذه المهارة ليست وليدة علم النفس الغربي فقط، بل نجد جذورها في الحضارة الإسلامية والتربية النبوية. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني. قال" :**لا تغضب** . "فردد مراراً، قال: "لا تغضب" (رواه البخاري). هذا الحديث النبوي يأمرنا بإعلان هدنة قبل أن نفقد صوابنا. ليس معناه ألا تشعر بالغضب، بل هو تعليم بألا تتصرف تحت وطأته.

في علم النفس، تشبه هذه المهارة **إعادة التقييم المعرفي** (Cognitive Reappraisal)التي وصفها "جيمس غروس " بأنها إعادة تفسير معنى المثير لتعديل الاستجابة العاطفية. كما تشبه **القبول الجدلي** (Radical Acceptance)في علاج جدلي سلوكيDBT ، الذي يعلمنا قبول الواقع دون مقاومة لتوفير الطاقة للتغيير.

٦ .تمرين الهدنة الفورية

الاسم: تمرين "توقف – تنفس – تفكر"

الهدف :تطبيق هدنة قصيرة قبل أي رد فعل انفعالي.

الخطوات (يمكن تطبيقها في أقل من دقيقة):

1. **توقف :**في أول لحظة تشعر فيها بانفعال قوي (غضب، خوف، حزن شديد)، أعلن لنفسك" :**توقف** . "حرفياً، قل الكلمة في رأسك أو همساً.
2. **تنفس :**خذ ثلاثة أنفاس عميقة (شهيق لمدة ٤ ثوانٍ، حبس لمدة ثانيتين، زفير لمدة ٦ ثوانٍ).
3. **تفكر :**اسأل نفسك:
   - ما الفعل الذي كنت سأقوم به لو لم أتوقف؟
   - هل هذا الرد سيساعدني أم سيؤذيني؟
   - هل يمكنني تأجيل الرد ١٠ دقائق على الأقل؟

بعد التمرين :إذا شعرت أن الانفعال قد هدأ قليلاً، استمر. وإذا لم يهدأ، كرر التمرين، أو ابتعد جسدياً عن الموقع.

٧ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	الهدنة النفسية هي وقف مؤقت للانفعال لإفساح مساحة للتفكير. تختلف عن السلام الذي هو حالة دائمة.
2	أنواعها ثلاثة: داخلية (مع الذات)، خارجية (مع الآخرين)، ظرفية (مع الأحداث).
3	نحتاج إليها اليوم أكثر من أي وقت لتحديات العصر السريعة والضاغطة.
4	جذورها في التراث (حديث "لا تغضب") وفي علم النفس المعرفي والجدلي.

الفصل الثاني

المثلث الذهبي: الفكرة – الشعور – الانفعال

١ .افتتاحية: لماذا ردة فعلك ليست ردة فعلي؟

تخيل هذا: شخصان في طابور طويل. فجأة، تقدم شخص واقفز أمامهما.

- الأول فكر: "هذا وقح، لا يحترم النظام، المجتمع ينهارا!" ← شعر: غضب عارم، احتقار. ← تصرف: دفع الرجل، رفع صوته، تشاجر.
- الثاني فكر: "ربما لديه حالة طارئة، أو لا يرانا جيداً." ← شعر: فضول، تعاطف بسيط. ← تصرف: نبهه بلطف، أو تجاوز عنه.

نفس الحدث، نفس المحفز الخارجي .**لكن نتيجة مختلفة تماماً** .لماذا؟ لأن الحدث لم يسبب المشاعر مباشرة؛ بل مر عبر جسر :**الفكرة**.

هذه الحقيقة هي جوهر **المثلث الذهبي** في علم النفس المعرفي.

٢ .ما هو المثلث الذهبي؟

الركن	التعريف	مثال
الحدث/المثير	ما يحدث في العالم الخارجي (أو الداخلي كفكرة أو ذكرى)	ينتقدني مديري
الفكرة/التفسير	المعنى الذي أعطيه للحدث تلقائياً (غالباً لا شعورياً)	"يكرهني"، "يريد إحراجي"
الشعور (العاطفة)	الانفعال الذي ينشأ عن الفكرة	غضب، حزن، خوف
السلوك/الانفعال الظاهر	رد الفعل الذي أراه أو أسمعه (كلام، فعل، تعابير)	رد حاد، بكاء، انسحاب

أحياناً يُدمج **الشعور** و**السلوك** تحت مسمى واحد في التدوين المبسط، لكن الدقة أن العاطفة هي ما نشعر به داخلياً، والسلوك هو ما يظهر منا.

أساس هذا المثلث هو ما طوّره آرون بيك (Aaron T. Beck) في ستينيات القرن العشرين، وما عبّر عنه هو وزملاؤه بأن **"الأفكار غير القادرة على التكيف هي التي تسبب المشاعر السلبية والسلوكيات غير الصحية."**

وجاء في مذكرتك نقلاً عن بيك" :**الأفكار هي الجسر الذي يعبر منه الشعور، فإذا تغيّرت الفكرة تغيّر الشعور بالضرورة** ."هذا هو القانون الذهبي للهدنة النفسية.

٣ .كيف يعمل المثلث في حياتنا اليومية؟

لنأخذ أمثلة واقعية:

مثال ١: البيت

الحدث :ولدك لم يذاكر، وحصل على درجة ضعيفة.

بدون وعي (ردة فعل آلية)	مع الوعي بالمثلث
فكرة تلقائية: "كسول، لا يهمه مستقبله"	فكرة بديلة: "ربما واجه صعوبة، أو يمر بمشكلة عاطفية"
شعور: غضب، خيبة أمل	شعور: قلق، تعاطف
سلوك: صراخ، عقاب قاسٍ	سلوك: سؤال هادئ، مساعدة في المذاكرة

مثال ٢: العمل

الحدث :زميلك لم يدعك إلى اجتماع مهم.

تفسير أول	تفسير بديل بعد هدنة
"يتآمر علي، يريد سرقة مجهودي"	"ربما نسي، أو ليس من صلاحياتي، أو حدث خطأ تقني"
غضب، شعور بالظلم	فضول، انزعاج بسيط
مواجهة عدوانية	سؤال ودي: "هل هناك اجتماع كنت مفترضاً أحضره؟"

مثال ٣: العلاقة الزوجية

الحدث :شريك حياتك رفض طلبك للخروج في المساء.

التفسير الأول	بعد هدنة وإعادة تفسير
"لا يريد قضاء وقت معي، ربما سئم مني"	"ربما متعب، أو لديه ضغوط لم يبثها بعد"
حزن، شعور بالرفض	تعاطف، صبر
صمت عقابي، بكاء، لوم	عرض مساعدة، اقتراح وقت بديل

٤ .لماذا نقع في فخ التفسير الأول؟

إنه **الاختطاف العاطفي** (Emotional Hijacking)، مصطلح صاغه دانيال غولمان في كتابه *الذكاء العاطفي*، حيث يصف كيف يختطف اللوزة الدماغية (Amygdala) العقل العاقل (القشرة الجبهية) في أجزاء من الثانية، مما يجعلنا نتصرف قبل أن نفكر.

هذه الآلية كانت مفيدة لبقاء الإنسان البدائي: حيوان مفترس ← خوف ← هرب فوري. لكن في عالم العلاقات الإنسانية المعقدة، هذا الاختصار القصير يصبح سمّاً.

الحل :إطالة المسافة بين الحدث والفكرة وبين الفكرة والشعور وبين الشعور والسلوك. كلما زادت هذه المسافة (ولو بثوانٍ معدودة)، زادت حريتك في الاختيار، وتقلصت ردود الفعل الآلية.

٥ .تدريب: تفكيك المثلث على موقف حقيقي

اختر موقفاً حقيقياً أثار انفعالاً لديك خلال الأسبوع الماضي. الآن املأ الجدول:

العنصر	إجابتك
ما الحدث الذي حدث بالضبط؟ (صِف كشريط فيديو، بدون تفسير)	
ما الفكرة أو التفسير الذي خطر ببالك تلقائياً؟	
ما الشعور (العاطفة) الذي شعرت به؟	
ما السلوك (الفعل أو الكلام) الذي صدر منك؟	
الآن، فكر في تفسير بديل واحد على الأقل.	
لو كنت تبنيت هذا التفسير البديل، ماذا كنت ستشعر؟	
وماذا كنت ستفعل؟	

✍️ **نصيحة** :احتفظ بدفتر لهذه التدريبات. ستلاحظ بعد أسابيع أنك أصبحت تلتقط التفسير الأول بشكل أسرع، ثم تبدأ في انتقاده تلقائياً.

٦ .الخلاصة

#	الخلاصة
1	الحدث الخارجي لا يسبب الشعور مباشرة، بل تمر عبر جسر الفكرة (التفسير).
2	"الأفكار هي الجسر الذي يعبر منه الشعور" (آرون بيك). تغيير الفكرة يغير الشعور.
3	الاختطاف العاطفي يجعلنا نتصرف بسرعة دون تفكير؛ الحل هو إطالة المسافة بين الحدث ورد الفعل.
4	تفكيك المثلث (حدث ← فكرة ← شعور ← سلوك) هو أول خطوات الهدنة النفسية.

الفصل الثالث

كيف تقرأ هذا الكتاب؟ (خريطة الرحلة ودليل التدريب)

١ .افتتاحية: هذا ليس كتاباً تقرؤه كالرواية

ربما اشتريت كتاباً في التنمية البشرية من قبل، فتصفحته بسرعة، وضعته على الرف، ثم نسيت محتواه بعد أيام. هذا الكتاب مختلف.

فنون الهدنة النفسية هو **كتاب تدريبي** بالأساس. نعم، يحتوي على نظريات وأبحاث وحكمة، لكن جوهره في **التمارين** و**التطبيقات** التي ستفعلها أنت. الفرق بين من يقرأ هذا الكتاب ومن يطبقه، هو الفرق بين من يعرف نظرياً كيف يسبح ومن يقفز فعلاً إلى الماء.

لذا، قبل أن تبدأ، خذ لحظة لتتعلم **كيفية استخدام هذا الأداة** بأقصى فائدة.

٢ .خريطة الرحلة (هيكل الكتاب)

الباب	الفصول	الهدف
.1مدخل إلى الهدنة النفسية	1,2,3	تفهم المفاهيم الأساسية، وتعرف كيف تتعامل مع الكتاب.
.2مهارات بناء السلام الداخلي	4-8	تتعلم كيف تهدئ نفسك، تعيد تفسير الأحداث، تصبر، وتراقب ذاتك.

الباب	الفصول	الهدف
.3مهارات بناء السلام الخارجي	9-12	تتعلم كيف تصغي بعمق، تحاور بتعاطف، تتمتع بمرونة ذهنية، وتحل النزاعات.
.4تطبيقات عملية	13-16	تطبق كل المهارات على مجالات محددة: الأسرة، العمل، المجتمع، الدين.
.5آفاق السلام النفسي	17-19	تنظر إلى الصورة الكبيرة: التحول الدائم، العادات، القيم العالمية.
الملاحق	3ملاحق	بطاقات سريعة، تمرين 30 يوماً، مراجع.

٣ .ثلاث طرق لقراءة هذا الكتاب

ليس الجميع سواء. اختر الطريقة التي تناسب ظروفك وهدفك:

الطريقة الأولى: المسار المتسلسل (للمبتدئين أو المتفانين)

- ابدأ من الفصل 1 إلى الفصل 19، بالترتيب.
- لا تتجاوز أي تمرين.
- خصص لكل فصل أسبوعاً (أو على الأقل 3 أيام).
- هذه الطريقة تحقق أقصى تحول، لكنها تتطلب صبراً.

الطريقة الثانية: المسار الانتقائي (لمن يبحث عن حل فوري لمشكلة محددة)

إذا كنت تواجه مشكلة محددة الآن، يمكنك القفز مباشرة إلى:

- صراع زوجي أو عائلي ← الباب الرابع، الفصل 13 (في الأسرة)
- مشكلة في العمل ← الفصل 14 (في العمل)
- انفعال غضب شديد ← الفصل 8 (ضبط الانفعال)
- حيرة من ابتلاء أو حزن ← الفصل 5 (إعادة التفسير) والفصل 16 (في الدين)

الطريقة الثالثة: المسار التأملي البطيء (للاستمتاع والاستيعاب العميق)

- اقرأ الفصل دون تمارين في اليوم الأول.
- في اليوم الثاني، أعد قراءة الفصل مع التركيز على التمارين.
- اكتب تأملاتك في دفتر خاص.

- هذه الطريقة مناسبة لمن يقرأ الكتاب كمرجع روحي وأدبي.

٤ .دليل التدريب: مكونات كل فصل

كل فصل في الأبواب 2 و 3 و 4 يحتوي على العناصر التالية (مع اختلافات بسيطة):

العنصر	شرح
افتتاحية بقصة أو سؤال	تجذب الانتباه وتضع القارئ في جو المهارة
شرح المهارة	تعريف، أنواع، آلية العمل، بلغة مبسطة
الأساس العلمي	ذكر علماء (بيك، غولمان، غروس...) ودراسات موثقة
النموذج القرآني/التربوي	ربط بالقصة أو الحديث (خصوصاً في البابين 2 و4)
أمثلة حياتية	تطبيقات في البيت، العمل، العلاقات
تمرين عملي	خطوات واضحة يمكن تطبيقها فوراً
خلاصة الفصل	نقاط محددة لا تتجاوز 5 لتثبيت التعلم

٥ .الأدوات المساعدة في الكتاب

- **هوامش جانبية :**أقوال مأثورة، ملخصات سريعة، أسئلة للتفكير.
- **فراغات للكتابة :**في النسخة المطبوعة أوPDF ، ستجد فراغات للإجابة على التمارين مباشرة.
- **بطاقات المهارات (ملحق 1) :**يمكن قصها وحملها في المحفظة أو تثبيتها على الثلاجة كتذكير يومي.
- **تمرين 30 يوماً (ملحق 2) :**برنامج تدريجي يومي لا يتجاوز 10 دقائق يومياً.

٦ .قبل أن تبدأ: تعهد القارئ

لكي تحقق أقصى استفادة، أطلب منك – ككاتب – أن تقرأ هذا التعهد وتوقعه في ذهنك (أو على ورقة):

أتعهد بأن:

1. لن أقرأ أكثر من فصل واحد في اليوم، كي أعطي كل مهارة وقتها.
2. سأؤدي التمارين العملية حتى لو بدت بسيطة، ولن أتجاوزها.

3. سأحتفظ بدفتر ملاحظات خاص "رحلة الهدنة" لأدوّن تأملاتي وتقدمي.
4. سأتحلى بالصبر مع نفسي؛ لا أتوقع تغييراً فورياً، بل تطوراً تدريجياً.
5. سأطبق المهارات على نفسي أولاً قبل أن أنتقد بها الآخرين.

٧ .تلميح أخير: كن رفيقاً بنفسك

ربما في بعض التمارين، ستشعر بالإحباط لأن ردود فعلك لم تتغير بسرعة. ربما ستغضب على نفسك وأنت تحاول ألا تغضب. هذا طبيعي. المهارات النفسية كالعضلات: تحتاج إلى تكرار وإلى راحة، وإلى تقبل للانتكاسة المؤقتة.

تذكر دائماً :**الغرض من هذا الكتاب ليس صنع "إنسان مثالي لا يغضب ولا يخطئ"، بل إنساناً أكثر وعياً، يعرف كيف يعلن هدنة قبل أن يخوض الحرب.**

والآن، اقلب الصفحة، وابدأ رحلتك.

خلاصة الباب الأول

الرقم	الخلاصة
1	الهدنة النفسية هي وقف مؤقت للانفعال لإفساح مساحة للتفكير، وهي بوابة الدخول إلى السلام الدائم.
2	المثلث الذهبي (حدث ← فكرة ← شعور ← سلوك) يفسر لماذا يختلف رد فعل الناس على الموقف نفسه. تغيير الفكرة يغير المشاعر.
3	هذا الكتاب تدريبي وليس نظرياً فقط. يمكنك قراءته بشكل متسلسل أو انتقائي أو تأملي، لكن الفعل الحقيقي يكون بأداء التمارين.
4	أرفقنا أدوات مساعدة (أيقونات، هوامش، بطاقات، خطة 30 يوماً) لتسهيل التطبيق اليومي.

الباب الثاني: مهارات بناء السلام الداخلي

من الانفعال إلى الوعي

الفصل الرابع

التهدئة الفسيولوجية أولاً – التنفس والاسترخاء كمدخل للهدنة

١ .افتتاحية: لماذا لا ينفع "فكر بإيجابية" وأنت تغلي؟

كم مرة قال لك أحدهم: "اهدأ، فكر بإيجابية" وكانت النتيجة أنك ازددت غضباً؟ ليس لأنه نصحك بالسوء، بل لأنك **فسيولوجياً** لم تكن قادراً على التفكير.

تخيل أن جسدك كغلاية ضغط. عندما تغضب أو تخاف أو تحزن بشدة، يرتفع الضغط داخلك. في هذه الحالة، لو حاولت أن تفكر بعقلانية، فأنت تطلب من غلاية تصدر صفيراً أن تحل معادلة رياضية. لن يحدث.

قبل أي تفكير أو إعادة تفسير، يجب أن **تهدئ الجسد أولاً** .هذه هي خطوة الصفر في الهدنة النفسية.

٢ .ما هي التهدئة الفسيولوجية؟

التهدئة الفسيولوجية (Physiological Calming) هي مجموعة من التقنيات التي تهدف إلى خفض حالة الإثارة الفائقة في الجهاز العصبي، وتحديداً في **الجهاز العصبي الودي** (Sympathetic Nervous System)المسؤول عن استجابة "الكر والفر (Fight or Flight) "، وتنشيط **الجهاز العصبي نظير الودي** (Parasympathetic Nervous System) المسؤول عن استجابة "الراحة والهضم(Rest and Digest) ".

ببساطة :**تعليم جسدك أن يهدأ حتى يتمكن عقلك من التفكير**.

أسرع وأبسط أدوات التهدئة الفسيولوجية هي **التنفس العميق** و**استرخاء العضلات التدريجي**.

٣ .الأساس العلمي: ماذا يحدث في جسدك عند الغضب؟

لنفهم لماذا التنفس بهذه القوة، ننظر إلى ما يحدث في ثوانٍ عند الانفعال:

الاستجابة الفسيولوجية	سببها	تأثيرها على التفكير
زيادة معدل ضربات القلب	إفراز الأدرينالين	يقل وصول الدم للقشرة الجبهية (مركز التفكير العقلاني)
ارتفاع ضغط الدم	انقباض الأوعية الدموية	الشعور بالحرارة والارتباك
التنفس السريع والسطحي	تحضير العضلات للحركة	نقص الأكسجين الواصل للدماغ
توتر العضلات (قبضة اليد، الفك)	استجابة الكر والفر	صعوبة في الاسترخاء والتركيز
إفراز الكورتيزول (هرمون التوتر)	استجابة مزمنة للضغط	يثبط الوظائف المعرفية العليا إذا طال أمده

لذلك، حين تطلب من شخص غاضب أن "يفكر بعقلانية"، فأنت تطلب منه فعل شيء مستحيل فيزيولوجياً في تلك اللحظة. الحل: **تهدئة الجسد أولاً**، ثم التفكير.

تقنية التنفس العميق تحفز العصب المبهم(Vagus Nerve) ، مما ينشط الجهاز العصبي نظير الودي، ويخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويعيد الأكسجين إلى الدماغ. وقد أظهرت دراسات عديدة أن التنفس البطيء (٤-٦ أنفاس في الدقيقة) يحسن تنظيم الانفعال ويقلل القلق.

٤ .تقنيات عملية للتهدئة الفسيولوجية

أ. التنفس البطني(Diaphragmatic Breathing)

يُسمى أيضاً "تنفس البطن". معظمنا يتنفس بشكل سطحي من الصدر، مما يبقي الجسم في حالة تأهب خفيف. التنفس البطني يعيدنا إلى الوضع الطبيعي.

الخطوات:

1. اجلس أو استلق بوضع مريح، ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك.
2. تنفس ببطء من أنفك، ركز على ملء بطنك بالهواء (اليد على البطن ترتفع، والصدر يتحرك قليلاً).
3. احبس النفس لثانيتين (اختياري، لا تبالغ).
4. أخرج الزفير ببطء من فمك، كأنك تطفئ شمعة برفق. أخرج كل الهواء.
5. كرر ٥-١٠ مرات.

ب. التنفس المربع – (Box Breathing) تقنية النخبة

تستخدمها القوات الخاصة الأمريكية (Navy SEALs) لتهدئة النفس قبل العمليات الخطرة.

الخطوات (تخيل مربعاً):

- الزاوية الأولى: شهيق لمدة ٤ ثوانٍ.
- الزاوية الثانية: حبس النفس لمدة ٤ ثوانٍ.
- الزاوية الثالثة: زفير لمدة ٤ ثوانٍ.
- الزاوية الرابعة: توقف (حبس فارغ) لمدة ٤ ثوانٍ.
- كرر ٥-١٠ دورات.

ج. استرخاء العضلات التدريجي(Progressive Muscle Relaxation)

طورها إدموند جاكوبسون (Edmund Jacobson) في أوائل القرن العشرين. تعتمد على شد مجموعة عضلية ثم إرخائها، مما يعلم الجسم الفرق بين التوتر والاسترخاء.

الخطوات السريعة (يمكن تطبيقها في وضع الجلوس):

1. ابدأ بقدميك: شدهما لأعلى (كأنك تريد لمس ساقك بأصابع قدميك) لـ٥ ثوانٍ، ثم أرخ فجأة. لاحظ الفرق.
2. انتقل إلى عضلات الساقين: شدهما، ثم أرخ.
3. البطن: اضغط عضلات البطن، ثم أرخ.
4. اليدين: اقبض قبضة قوية، ثم أرخ. افتح أصابعك.
5. الكتفين: ارفعهما نحو أذنيك، ثم أرخِهما بقوة.
6. الوجه: اعبس، أغمض عينيك بقوة، اضغط فكك، ثم أرخِ الكل دفعة واحدة.
7. خذ ثلاثة أنفاس عميقة.

٥ .النموذج التطبيقي من التراث والسيرة

في السنة النبوية، نجد توجهات عملية لتهدئة الغضب لا تقتصر على الوعظ فقط، بل تشمل تغيير الوضع الجسدي. قال النبي صلى الله عليه وسلم" :**إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع** "رواه أبو داود، وصححه الألباني .

هذا الحديث الشريف يُعلِّم مهارة تغيير الوضعية الجسدية كطريق لتهدئة الفسيولوجيا. الجلوس أو الاضطجاع يخفض مستوى الإثارة الجسدية مقارنة بالوقوف، مما يساعد على كسر حلقة الغضب.

٦ .تطبيقات يومية للتهدئة الفسيولوجية

الموقف	التطبيق المناسب
قبل اجتماع مهم يثير قلقك	٣-٥ دقائق من التنفس المربع قبل الاجتماع
منتصف شجار حاد مع شريك حياتك	قل: "أحتاج دقيقة لأتنفس" ثم تنفس بطني ٥ مرات
عند الاستيقاظ من النوم بتوتر	١٠ أنفاس بطيئة قبل النهوض من السرير
قبل النوم مع أرق وتفكير زائد	استرخاء عضلي تدريجي كامل
أثناء القيادة وزحام المرور	تنفس مربع على إيقاع إشارات المرور

٧ .تمرين لمدة أسبوع: صباح ومساء

الأسبوع الأول :لا تحتاج لتغيير أي شيء في حياتك إلا هذا التمرين.

الوقت	التمرين	المدة
الصباح (بعد الاستيقاظ)	تنفس بطني ١٠ أنفاس + شد وإرخاء الكتفين ٣ مرات	دقيقتان
المساء (قبل النوم)	استرخاء عضلي تدريجي (من القدم إلى الوجه) + تنفس مربع ٥ دورات	٥-٧ دقائق

✍️ **دفتر المتابعة :**كل يوم، دوِّن مستوى توترك قبل التمرين وبعده من ١ إلى ١٠. ستلاحظ خلال أسبوع أنك تبدأ بدرجة أقل، وتنتهي بهدوء أعمق.

٨ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	لا يمكن التفكير بعقلانية والجسد في حالة انفعال عالٍ (غضب، خوف، حزن شديد). التهدئة الفسيولوجية تأتي قبل أي مهارة معرفية.
2	التنفس العميق (البطني والمربع) ينشط الجهاز العصبي نظير الودي، ويخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويعيد الأكسجين للدماغ.
3	استرخاء العضلات التدريجي يعلم الجسم الفرق بين التوتر والاسترخاء، ويمكن تطبيقه في دقائق.
4	في التراث الإسلامي، حديث "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس" يوجه إلى تغيير الوضع الجسدي كوسيلة للتهدئة.
5	تطبيق التمارين يومياً (صباحاً ومساءً) يبني قدرة أسرع على الهدوء عند الحاجة.

الفصل الخامس

مهارة إعادة التفسير: من رد الفعل إلى الوعي

"قل لي كيف تُفسِّر، أقل لك كيف تشعر".

---

١ .افتتاحية: حين نرى ما لا يراه الآخرون

تخيل أنك تركض في شارع مزدحم، وفجأة يصطدم بك رجل بقوة، كاد أن يلقيك أرضاً. ما أول ما يخطر ببالك؟

لحظة الصدمة الأولى، يبدأ عقلك في رسم صورة: هل هو يُعمِلُ عدواناً؟ هل هو شخص فظٌّ غليظ القلب؟ هل هو سكران؟

ثم تنظر إليه فتراه يلهث، ملامحه تملؤها الخشية، ويشير بيده إلى طفل صغير على وشك أن تصدمه سيارة.

في جزء من الثانية، يتغير كل شيء. العدوان الذي توقَّعته يتحول إلى فعل بطولي. الغضب يتحول إلى امتنان.

هذا التحول السريع في المشاعر لم يحدث لأن الموقف نفسه تغير، بل لأن **تفسيرك** له تغير. أنت لم تعد ترى نفس الفعل بعد الآن.

هذه، باختصار، هي **مهارة إعادة التفسير** (Reinterpretation)، إحدى أهم أدوات الهدنة النفسية وأكثرها تأثيراً في حياتنا اليومية.

---

٢ .ما هي مهارة إعادة التفسير؟

تعريف **المهارة**

إعادة التفسير هي القدرة على تغيير الزاوية التي ننظر بها إلى موقف أو حدث أو سلوك يصدر عن الآخرين، بهدف الوصول إلى معنى جديد يخفف من حدة الانفعال ويفتح باباً للتفاهم.

هي ليست هروباً من الواقع، ولا تبريراً للتجاوزات، بل هي **بحث عن معنى أعمق** خلف ما يبدو ظاهراً. إنها سؤال "لماذا" بدلاً من الاندفاع إلى "كيف أرد."

كما قال عالم النفس آرون بيك(Aaron Beck) ، مؤسس العلاج المعرفي: الأفكار هي التي تصنع المشاعر، وليست الأحداث بذاتها هي التي تسبب ما نشعر به .بل ذهب أبعد من ذلك حين

قال" :**إن المشاعر تتبع التصور(emotion follows perception)** "، أي أن الطريقة التي تشعر بها تجاه شيء ما تعتمد كلياً على الطريقة التي تراه بها .وهذه الحقيقة البسيطة والعميقة في آنٍ معاً، هي مفتاح الهدنة النفسية كلها.

كيف تعمل؟

تعمل إعادة التفسير على **كسر الحلقة الانفعالية** التي تنشأ عندما نربط بين الفعل وردة الفعل بطريقة سريعة وغير مدروسة. إليك كيف تسير هذه العملية داخل العقل البشري:

المرحلة	**بدون المهارة**	**مع المهارة**
١ .حدث خارجي	كلمة نقد من مدير العمل	كلمة نقد من مدير العمل
٢ .تفسير فوري	"يكرهني، يريد إحراجي أمام الجميع"	"ربما يريد مساعدتي على التطور"
٣ .شعور ناتج	غضب، إحباط، دفاعية	فضول، استعداد للتعلّم
٤ .سلوك صادر	ردّ حادّ، انسحاب، خصام	سؤال توضيحي، شكر، حوار بناء

إعادة التفسير ليست إنكاراً للمشاعر، بل هي **إدارة واعية لمعنى الموقف** قبل أن يتحول الانفعال إلى رد فعل لا يمكن التراجع عنه.

المهارات المشابهة والمكملة

لفهم أعمق لهذه المهارة، من المفيد أن نميزها عن المصطلحات الأخرى التي قد تتداخل معها، وأن نتعرف على المهارات التي تعمل معها في منظومة متكاملة:

مهارات مشابهة (تعمل بنفس الآلية)

المصطلح	التعريف الموجز
إعادة التأطير (Reframing)	تغيير "الإطار" أو السياق الذي يُنظر فيه إلى الموقف، بحيث يُعطى معنى جديد
إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal)	إعادة تفسير معنى الموقف لتغيير أثره العاطفي؛ وصفها الباحث جيمس غروس (James Gross)بأنها "إعادة تفسير معنى المثيرات لتعديل الاستجابة العاطفية ."وهي تعتبر من استراتيجيات تنظيم الانفعال الأساسية.

مهارات مكملة

المهارة	دورها في إعادة التفسير
الصبر وتأجيل الحكم	يمنحنا الوقت الكافي للبحث عن تفسير بديل قبل الرد
ضبط الانفعال	يخفض حدة العاطفة التي قد تحجب قدرتنا على التفكير بوضوح
اليقظة الذهنية	(Mindfulness)تمنحنا الوعي بالحظة الراهنة دون إصدار أحكام، كما عرَّفها العالم جون كابات-زين بأنها "الانتباه المتعمد وغير المُصْدِر للأحكام إلى اللحظة الحاضرة ."وهي التي تخلق المسافة النفسية اللازمة بين الحدث والفكرة.
المرونة الذهنية	تُمكِّننا من الانتقال بين زوايا النظر المختلفة دون تشبث برأي واحد
التواصل الإيجابي	يعبِّر عن التفسير الجديد بلغة هادئة تبني جسور التفاهم
التنظيم الانفعالي	القدرة على مراقبة وتعديل ردود الفعل العاطفية (شدتها ومدتها) لتتناسب مع الموقف

---

٣ .الأساس العلمي: لماذا تعمل إعادة التفسير؟

أولاً: من علم النفس المعرفي

مهارة إعادة التفسير تنتمي إلى **علم النفس المعرفي** (Cognitive Psychology)وتحديداً إلى **العلاج المعرفي السلوكي** (Cognitive Behavioral Therapy - CBT)، الذي طوَّره آرون بيك في ستينيات القرن العشرين.

يرتكز العلاج المعرفي على فكرة أن **الأفكار غير القادرة على التكيف** (المشوهة) هي التي تولِّد المشاعر السلبية والسلوكيات غير الصحية، وليس الأحداث ذاتها. ولذلك، فإن تغيير طريقة التفكير في الموقف - أي إعادة تفسيره - هو السبيل إلى تخفيف الضائقة النفسية.

كما يوضح الباحثون، فإن إعادة الهيكلة المعرفية – (Cognitive Restructuring) ومنها إعادة التفسير – تعتبر من أبرز إسهامات بيك وأكثرها تأثيراً في تطوير العلاج النفسي.

وقد عبَّر بيك نفسه عن هذه الفكرة المحورية بقوله" :**إذا كان تفكيرنا مليئاً بالمعاني المشوهة رمزياً، والأفكار غير المنطقية، وسوء التفسير، فإننا نصبح عمياناً وصُمّاً حقيقيين."**

إذن، إعادة التفسير ليست مجرد "تفاؤل ساذج"، بل هي **إعادة ضبط معرفية** مبنية على آليات نفسية راسخة.

ثانياً: من علم النفس الإيجابي

في علم النفس الإيجابي، تُعَد إعادة التفسير أداة أساسية لبناء **المرونة النفسية** (Psychological Resilience)، أي القدرة على التعافي من الصدمات والضغوط. عندما نُعيد تفسير الفشل كفرصة للتعلُّم، أو الألم كمدخل للنمو، فإننا نُحَوِّل الطاقة السلبية إلى طاقة بناءة.

---

٤ .النموذج القرآني: قصة موسى والخضر عليهما السلام

إذا كانت إعادة التفسير مهارة نفسية حديثة في مصطلحها، فإن جذورها في الحكمة الإنسانية قديمة جداً. ولعل أروع نموذج قرآني لها هو قصة سيدنا موسى مع العبد الصالح الخضر عليهما السلام، الواردة في سورة الكهف (الآيات ٦٠–٨٢).

يُستحب قراءة سورة الكهف يوم الجمعة، وقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال" :**من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له من النور ما بين الجمعتين** ."وتبلغ آيات السورة الكريمة ١١٠ آيات، وهي سورة مكية تحتوي على عدة قصص عظيمة، منها قصة أصحاب الكهف، وقصة صاحب الجنتين، وقصة موسى والخضر، وقصة ذي القرنين.

خلفية القصة

تبدأ القصة حين سُئل موسى عليه السلام: من أعلم الناس؟ فقال: أنا. فعتب الله عليه إذ لم يرد العلم إليه، وأوحى إليه أن له عبداً عند مجمع البحرين هو أعلم منه. فخرج موسى يطلب هذا الرجل ليتعلم منه، ومضى مع فتاه يوشع بن نون.

فلما وصلا إليه، قال له موسى" :**هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا** "سورة الكهف، ٦٦

أخبره الخضر أنه لن يستطيع الصبر معه، لأن موسى سيرى أفعالاً تخالف فهمه الظاهر. واشترط عليه ألا يسأل عن شيء حتى يخبره هو بتفسيره.

ثم حدثت ثلاثة مواقف متتالية، كل منها أيقظ في نفس موسى استنكاراً شديداً، وكل منها حمل في طياته حكمة خفية لم تتكشف إلا في النهاية.

دعنا نتأمل كل موقف على حدة.

الموقف الأول: خرق السفينة

"**فَانطَلَقَا حَتَّى إِذَا رَكِبَا فِي السَّفِينَةِ خَرَقَهَا** "سورة الكهف، ٧١

بعد أن أقلَّتهما سفينة بغير أجرة، فوجئ موسى بالخضر يقلع لوحاً من ألواح السفينة ويخرقها. استنكر موسى الفعل بشدة" :**أَخَرَقْتَهَا لِتُغْرِقَ أَهْلَهَا لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا إِمْرًا)** "سورة الكهف، ٧١.(

من منظور موسى – وهو نبي يُرسل بالعدل وإصلاح ذات البين – كان الفعل ظاهره تخريباً واعتداءً على أناس طيبين حملوهما بلا مقابل. وكان رَدُّه منطقياً في حينه.

ثم جاء التفسير:

"أَمَّا السَّفِينَةُ فَكَانَتْ لِمَسَاكِينَ يَعْمَلُونَ فِي الْبَحْرِ فَأَرَدتُّ أَنْ أَعِيبَهَا وَكَانَ وَرَاءَهُم مَّلِكٌ يَأْخُذُ كُلَّ سَفِينَةٍ غَصْبًا "سورة الكهف، ٧٩

فإذا بالفعل الذي بدا تخريباً، كان في حقيقته **رحمة وحماية** .الخضر لم يفسد السفينة، بل جعلها معيبة أمام ملك ظالم كان سيغتصبها، فتمكَّن أصحابها المساكين من الاحتفاظ بها بعد أن يزول الخطر.

درس القصة الأول: بعض الأفعال التي تبدو سلبية قد تحمل وراءها مقاصد إيجابية إذا صبرنا على فهمها.

الموقف الثاني: قتل الغلام

"فَانطَلَقَا حَتَّىٰ إِذَا لَقِيَا غُلَامًا فَقَتَلَهُ "سورة الكهف، ٧٤

هنا وصل الاستنكار عند موسى إلى ذروته. فالقتل من أعظم الكبائر، ولا يمكن تبريره بسهولة. قال موسى منكراً" :**أَقَتَلْتَ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ لَّقَدْ جِئْتَ شَيْئًا نُّكْرًا "**سورة الكهف، ٧٤.

ثم جاء التفسير:

"وَأَمَّا الْغُلَامُ فَكَانَ أَبَوَاهُ مُؤْمِنَيْنِ فَخَشِينَا أَن يُرْهِقَهُمَا طُغْيَانًا وَكُفْرًا * فَأَرَدْنَا أَن يُبْدِلَهُمَا رَبُّهُمَا خَيْرًا مِّنْهُ زَكَاةً وَأَقْرَبَ رُحْمًا "سورة الكهف، ٨٠–٨١

هنا يكمن أعمق أبعاد القصة: قد يحمل الألم في طياته **رحمة خفية** لا ندركها. فموت هذا الغلام كان حماية لوالديه المؤمنين من الفتنة والكفر، وتعويضاً لهما بخير منه.

درس القصة الثاني: بعض الأحداث المؤلمة التي نستنكرها ونرفضها، قد تكون بعين الحكمة الإلهية عينَ رحمة.

الموقف الثالث: إقامة الجدار

"فَانطَلَقَا حَتَّىٰ إِذَا أَتَيَا أَهْلَ قَرْيَةٍ اسْتَطْعَمَا أَهْلَهَا فَأَبَوْا أَن يُضَيِّفُوهُمَا فَوَجَدَا فِيهَا جِدَارًا يُرِيدُ أَنْ يَنقَضَّ فَأَقَامَهُ "سورة الكهف، ٧٧

هذه المرة، لم يستنكر موسى فحسب، بل استغرب وعجب: أهل القرية البخلاء الذين رفضوا إكرامهما، فلماذا يُصلح الخضر جدارهم بلا مقابل؟ قال موسى" :**لَوْ شِئْتَ لَاتَّخَذْتَ عَلَيْهِ أَجْرًا "** سورة الكهف، ٧٧ .



ثم جاء التفسير الأخير:

"وَأَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُ كَنزٌ لَّهُمَا وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا فَأَرَادَ رَبُّكَ أَن يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا وَيَسْتَخْرِجَا كَنزَهُمَا رَحْمَةً مِّن رَّبِّكَ "سورة الكهف،٨٢ .

الجدار لم يكن لأهل القرية البخلاء، بل لغلامين يتيمين يُخبئ تحته كنزاً. إقامة الجدار كانت **حفظاً لمال يتيمين** حتى يبلغا أشدهما.

درس القصة الثالث: العمل الصالح قد لا يُفهم في لحظته، لكنه يحمل أثراً بعيد المدى.

---

٥ .مقارنة بين تفسير موسى وتفسير الخضر

لنقارن بين طريقة النظر إلى الموقف الواحد من منظورين مختلفين:

الموقف	نظر موسى (تفسير ظاهري)	نظر الخضر (إعادة تفسير)
خرق السفينة	إفساد، عدوان على المساكين	حماية لهم من ملك ظالم يغتصب السفن
قتل الغلام	قتل نفس زكية، فظاعة لا تُغتفر	رحمة بالوالدين من الكفر والطغيان
إقامة الجدار	عمل بلا مقابل لأهل بخيلين	حفظ مال يتيمين حتى يبلغا أشدهما

الخلاصة التي نخرج بها :**التسرع في الحكم يقطع الطريق على الفهم العميق، وأن الصبر على التفسير يفتح أبواب الحكمة.**

---

٦ .تطبيقات حياتية: كيف نستخدم إعادة التفسير يومياً؟

١ .في العلاقات الأسرية

المشكلة :زوجي تأخر عن العودة إلى البيت دون اتصال.

- **التفسير الآلي"** :لا يهتم بي، مفضِّل رفاقه عليَّ".
- **إعادة التفسير"** :ربما حدث له عارض طارئ، أو انتهت بطارية هاتفه".

النتيجة :بدلاً من مواجهة عدوانية، يتصل الزوج فيجد تفهماً بدلاً من اتهام.

٢ .في بيئة العمل

المشكلة :المدير رفض اقتراحي في الاجتماع.

- **التفسير الآلي"** :لا يقدرني، يريد إحراقي أمام الزملاء".
- **إعادة التفسير"** :ربما لديه معلومات إضافية لا أعرفها، أو يريد مني تطوير الفكرة".

النتيجة :مبادرة بتطوير الاقتراح بدلاً من الاستياء والانسحاب.

٣ .في العلاقات الاجتماعية

المشكلة :صديق لم يرد على رسالتي.

- **التفسير الآلي" :**تجاهلني، لديه مشكلة معي".
- **إعادة التفسير" :**ربما مشغول جداً، أو يمر بظرف صعب".

النتيجة :الانتظار والصبر بدلاً من المقاطعة والشعور بالإهانة.

٤ .التربية مع الأبناء

مثال من مذكرتك الخاصة يوضح الجوهر: حادثة الابن الأوسط وجدته. حين فسَّرت له الجدة أنها تتدخل من حرص وليس من انتقاد، "انقلب المشهد إلى لحظة دفء وامتنان وحب واحتضان من الطرفين". هذه الحادثة الصغيرة تلخص جوهر مهارة "إعادة التفسير": أن نعيد قراءة المواقف من زاوية أخرى.

---

٧ .تمرين عملي: دفتر إعادة التفسير

الهدف : تدريب العقل على التعرف على التفسيرات الآلية السلبية واستبدالها بتفسيرات بديلة.

المدة : ١٠–١٥ دقيقة يومياً.

الخطوات

الخطوة الأولى (يومياً) :اختر موقفاً واحداً أثار لديك انفعالاً سلبياً خلال اليوم.

الخطوة الثانية :اكتب في دفتر "إعادة التفسير" الجدول التالي:

السؤال	إجابتك
ما الحدث الذي حدث؟	صِف الحدث كما هو، دون إضافة تفسيرات
ما التفسير الأول الذي خطر ببالك؟	دوِّنه كما هو
ما الشعور الذي سبَّبه هذا التفسير؟	غضب؟ حزن؟ قلق؟
ما ثلاثة تفسيرات بديلة محتملة؟	إبداع: فكر في أقلها احتمالاً أيضاً
أي تفسير أهدأ نفسياً وأكثر منطقية؟	اختره وتبنَّه ليوم غد

الخطوة الثالثة (أسبوعياً) :راجع دفترك. لاحظ الأنماط المتكررة في تفسيراتك الأولى. هل هناك مواقف بعينها تثير فيك ردود فعل مشابهة؟

الخطوة الرابعة (شهرياً) :كافئ نفسك عندما تلاحظ أنك بدأت تتبنى تفسيرات بديلة بشكل تلقائي أسرع من ذي قبل.

💡 **تذكير :**التمرين ليس إنكاراً للمشاعر الطبيعية، بل هو تدريب على تأخير الحكم ومنح العقل مساحة للتفكير قبل الرد.

---

٨ .خلاصة الفصل

الرقم	الخلاصة
١	إعادة التفسير هي مهارة تغيير الزاوية التي ننظر بها إلى الموقف، وهي تختلف عن التفاؤل الساذج وعن تبرير الخطأ؛ إنها البحث عن معنى أعمق.
٢	الأساس العلمي لها ينتمي إلى علم النفس المعرفي والعلاج السلوكي المعرفي .(CBT) توصل آرون بيك إلى أن المشاعر تتبع الأفكار، وليست نابعة من الأحداث نفسها.
٣	قصة موسى والخضر في سورة الكهف تقدم نموذجاً قرآنياً خالداً يعلمنا أن الظواهر قد تخفي جوهراً آخر، وأن الصبر على فهم الحكمة هو مفتاح الهدنة النفسية.
٤	التطبيق اليومي لإعادة التفسير يبدأ بملاحظة التفسير الأول، ثم السعي إلى بدائل، ثم تبنِّي التفسير الأكثر هدوءاً وعقلانية.

في الفصل القادم، سنتعرف على مهارة **الصبر وتأجيل الحكم**، وهي المهارة التي بدونها تظل إعادة التفسير مجرد نية طيبة لا تتحقق. فالصبر هو الجسر الذي يربط بين الانفعال والوعي، وهو ما افتقده موسى في بداية قصته مع الخضر، وما اكتسبه – كما سنرى – في نهاية الرحلة.

"من عرف سر القدر، هانت عليه مصائب الدنيا" . —ابن القيم الجوزية، مدارج السالكين

📚 **المراجع والمصادر الخاصة بالفصل الخامس :**

القرآن الكريم :سورة الكهف، الآيات ٦٠–٨٢.

الحديث النبوي" :من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له من النور ما بين الجمعتين" – رواه الحاكم والبيهقي، وصححه الألباني.

علم النفس المعرفي والعلاج السلوكي المعرفي:

- Beck, A. T. (1960s). Development of Cognitive Therapy.

- Beck Institute. (2021). *Cognitive Restructuring in CBT*. تم استرجاعه من .beckinstitute.org
- Beck, A. T. & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. Annual Review of Clinical Psychology.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. [مصدر مباشر لإعادة الهيكلة المعرفية]
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology.
- ScienceDirect (2022). *Cognitive Reappraisal*. ملخص المقال: إعادة الهيكلة المعرفية من أبرز إسهامات بيك.

التفسير والدراسات الإسلامية:

- ابن كثير. *تفسير القرآن العظيم*. تم استرجاعه من quran.ksu.edu.sa.
- ابن القيم الجوزية. *مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين*.

....

الفصل السادس

مهارة الصبر وتأجيل الحكم

١. افتتاحية: لماذا قال الخضر لموسى "إنك لن تستطيع معي صبراً"؟

أول شرط وضعه الخضر لموسى عليه السلام قبل أن يصحبه: **"إِنَّكَ لَن تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا "**(سورة الكهف، ٦٧). لم يقل "لن تفهم" أو "لن تعرف"، بل قال "لن تصبر". فالصبر هنا هو **الوعاء** الذي يحمل الحكمة. بدونه، تتسرب كل معاني الموقف قبل أن تصل.

٢. ما هي مهارة تأجيل الحكم؟

تأجيل الحكم (Suspended Judgment) هي القدرة على مقاومة الرغبة في إصدار حكم نهائي (جيد/سيء، صواب/خطأ، ظالم/عادل) قبل اكتمال المعلومات أو قبل ظهور النتائج. إنها مساحة رمادية بين "التحليل الفوري" و"التسرع في التصنيف."

في علم النفس المعرفي، هذه المهارة مرتبطة بـ **تثبيط الدوافع الاندفاعية** (Impulse Control) و**الوظائف التنفيذية** (Executive Functions) في القشرة الجبهية.

وهي جوهر ما يُسمى **"عقلية النمو** (Growth Mindset) "لكارول دويك(Carol Dweck) ، حيث يُنظر إلى المواقف على أنها قابلة للتطور والفهم، وليس كأحكام ثابتة.

٣ .أنواع الصبر المتعلقة بالهدنة

النوع	التعريف	مثال
صبر الانتظار	الانتظار السلبي دون توتر حتى تتكشف الأمور	انتظار رد الشخص الآخر بدلاً من مقاطعته
صبر التحمل	تحمل الانزعاج المؤقت دون رد فعل	تحمل نقداً لاذعاً دون الرد فوراً
صبر التأجيل	تأجيل القرار أو الحكم إلى وقت لاحق	"سأحكم على هذا الموقف غداً بعد أن أنام"
صبر التعلّم	تقبل أن الفهم يحتاج وقتاً وتكراراً	الصبر على تعلم مهارة جديدة دون إحباط

٤ .الأساس العلمي: لماذا نتعجل في الحكم؟

أظهرت أبحاث علم النفس المعرفي أن الدماغ البشري يميل إلى **"الاختصارات المعرفية** (Heuristics) "لتوفير الطاقة. من أشهرها **التحيز التأكيدي** :(Confirmation Bias) نميل للبحث عن معلومات تؤكد حكمنا الأول، ونتجاهل ما يناقضه. و**الاستدلال التمثيلي** :(Representativeness Heuristic)نحكم على الموقف بناءً على تشابهه مع مواقف سابقة، وليس على حقائقه الحالية.

كما أظهرت دراسات دانيال كانمان (Daniel Kahneman) الحائز على جائزة نوبل أن نظام التفكير السريع (System 1) يعمل تلقائياً وبسرعة، بينما نظام التفكير البطيء (System 2) يتطلب جهداً واعياً. تأجيل الحكم هو استدعاء للنظام البطيء قبل أن يستحوذ السريع على القرار.

٥ .النموذج التربوي والديني لقصة موسى والخضر

موسى عليه السلام – مع مكانته العالية – وقع في فخ التعجل ثلاث مرات متتالية، رغم الشرط المسبق. لم يكن جهلاً، بل كان طبيعة بشرية. والخضر كان صبوراً في تعليمه، لم يقل "ألم أقل لك؟" بل قال" :**أَلَمْ أَقُل لَّكَ إِنَّكَ لَن تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا** "(سورة الكهف، ٧٢). ثم أعطاه فرصة ثانية وثالثة.

هذا يعلّمنا أن **الصبر مهارة تكتسب بالممارسة والمرونة**، وليست سمة ثابتة. ومن أقوال السلف: "الصبر نصف الإيمان"، وقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه: "إنما الصبر عند الصدمة الأولى."

٦ .تقنية عملية: قاعدة "ال ١٠ دقائق"

عندما تشعر برغبة قوية في إصدار حكم أو رد فعل على موقف، **أجل الحكم لمدة ١٠ دقائق فقط** .في هذه الدقائق العشر:

1. **انهض وتجول**)تغيير الوضع الجسدي يساعد على كسر الجمود المعرفي.(
2. **اكتب** السؤال الذي تريد إصدار حكم فيه: "هل هذا التصرف سيء حقاً؟ هل هو متعمد؟"
3. **تنفس** ثلاث مرات عميقة.
4. **اسأل نفسك"** :هل حكمي سيتغير لو عرفت معلومة إضافية؟"

غالباً، بعد ١٠ دقائق، سيكون حكمك أكثر هدوءاً. وإذا لم يهدأ، أجل ١٠ دقائق أخرى، أو حتى صباح الغد.

٧ .تمرين الأسبوع: سجل تأجيل الأحكام

احمل دفتراً صغيراً (أو استخدم تطبيق الملاحظات في هاتفك). كل يوم، سجّل:

الوقت	الموقف	الحكم الفوري الذي خطر ببالك	هل أجلت الحكم؟	بعد التأجيل، ماذا اكتشفت؟
			نعم / لا	

في نهاية الأسبوع، لاحظ كم مرة كان حكمك الأول خاطئاً، أو مبالغاً فيه، أو متسرعاً. هذا التمرين هو تدريب مباشر لعضلة تأجيل الحكم.

٨ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	تأجيل الحكم هو القدرة على مقاومة إصدار حكم نهائي قبل اكتمال المعلومات. أوصله الخضر لموسى بأن الصبر شرط الفهم.
2	الدماغ يميل إلى الاختصارات المعرفية (التحيز التأكيدي، التفكير السريع). تأجيل الحكم يستدعي النظام البطيء.
3	قاعدة ١٠ دقائق هي أبسط تقنية: أجل أي حكم لمدة عشر دقائق فقط، وغالباً سيتغير.
4	التمرين الأسبوعي بتسجيل الأحكام المتسرعة يبني الوعي والتحكم.

الفصل السابع

مهارة الوعي الذاتي والتأمل

١ .افتتاحية: هل تعرف ما يدور في عقلك الآن؟

حاول أن تتوقف لثانية: ما هو الفكر الذي مر في رأسك قبل قراءة هذه الجملة مباشرة؟ هل كنت منشغلاً بما ستأكل بعد قليل؟ أم تتذكر موقفاً أزعجك اليوم؟ أم تحلل هذه الجملة نقدياً؟

كثير منا يقضي ساعات طويلة دون أن يكون **واعياً** حقيقةً بما يفكر فيه. عقله في مكان، وحضوره في مكان آخر. هذه هي **اللحظة الآلية** التي تفوت فيها فرصة الهدنة قبل أن تنفجر.

٢ .ما هو الوعي الذاتي؟

الوعي الذاتي (Self-Awareness) هو القدرة على ملاحظة أفكارك، مشاعرك، أحاسيسك الجسدية، وأنماط سلوكك، كما لو كنت مراقباً محايداً من الداخل. إنه **الأضواء الداخلية** التي تكشف ما يجري في مسرح العقل.

قسم دانيال غولمان الوعي الذاتي إلى نوعين:

- **الوعي الذاتي الداخلي :**كيف ترى أنت نفسك، وتفهم مشاعرك وقيمك ودوافعك.
- **الوعي الذاتي الخارجي :**فهم كيف يراك الآخرون (وهو مرتبط بالسلام الخارجي).

التأمل (Meditation) هو أداة تدريبية لتنمية الوعي الذاتي، لكنه ليس الوحيد. يمكنك أن تكون متأملاً دون أن تجلس القرفصاء وتغمض عينيك. التأمل الحقيقي هو **حالة من الانتباه المتعمد غير المُصْدِر للأحكام**، كما عرّفه جون كابات-زين.(Jon Kabat-Zinn)

٣ .الأساس العلمي: ماذا يحدث في الدماغ عند التأمل؟

أظهرت دراسات التصوير العصبي (fMRI) أن ممارسة التأمل والوعي الذاتي المنتظمة:

- تزيد كثافة المادة الرمادية في **قشرة الفص الجبهي**)مركز التخطيط والتحكم المعرفي.(
- تقلل من حجم ونشاط **اللوزة الدماغية**)مركز الخوف والغضب.(
- تقوي الاتصال بين **قشرة الحزامية الأمامية** واللوزة، مما يزيد القدرة على تنظيم الانفعالات.
- تُبطئ شيخوخة الدماغ وتحسن المرونة العصبية.

كما أشارت دراسة شهيرة لسارة لازار (Sara Lazar) من جامعة هارفارد إلى أن ٨ أسابيع فقط من ممارسة اليقظة الذهنية أدت إلى تغييرات هيكلية ملحوظة في الدماغ.

٤ .النموذج القرآني والتربوي: التفكر والتدبر

القرآن الكريم يملأ بالدعوات إلى التفكر والتدبر والتأمل في الآفاق والأنفس. يقول الله تعالى" :**وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ** "(الذاريات، ٢١). ويقول" :**إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ** "(آل عمران، ١٩٠). ثم يصفهم" :**الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ.**"

"التفكر" هو تأمل داخلي وخارجي، وهو أقرب إلى الوعي الذاتي.

وفي السنة، عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال" :**حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا** ."وهذا هو جوهر التأمل الذاتي: مراقبة النفس ومحاسبتها بلطف، لا بجَلد.

٥ .تقنيات عملية لتطوير الوعي الذاتي

أ. التأمل البسيط لليقظة (٣-٥ دقائق يومياً)

1. اجلس على كرسي بظهر مستقيم، أو على وسادة على الأرض، ضع يديك على فخذيك.
2. أغمض عينيك (أو جزئياً، أو ركز على نقطة أمامك).
3. لفت انتباهك إلى **تنفسك الطبيعي،** لا تحاول تغييره. فقط لاحظ الشهيق والزفير.
4. بعد لحظات، سينتقل عقلك إلى أفكار، أصوات، أحاسيس .**هذا طبيعي،** هذه وظيفة الدماغ.
5. عندما تلاحظ أنك شرَدتَ، ببساطة، بلطف وبدون إحباط، عد بانتباهك إلى التنفس.
6. كرر هذه العودة كلما شرَدت. كل عودة هي تكرار لعضلة الانتباه.

ب. تمرين "تسجيل الأفكار التلقائية"

هذا التمرين من العلاج المعرفي لآرون بيك. خذ ورقة وقسّمها إلى ثلاثة أعمدة:

الموقف	الفكرة التلقائية (ما مر في ذهنك بسرعة)	المشاعر الناتجة (بنسبة ١-١٠)
زميلي لم يسلّم عليّ اليوم	"يتجاهلني، يكرهني"	غضب ٧، حزن ٥
المدير انتقد تقريري	"أنا فاشل، لا أصلح لهذا العمل"	خوف ٨، إحباط ٩

الهدف ليس تغيير الأفكار بعد، بل **رصدها بوعي** .بمجرد أن تصبح الأفكار التلقائية مرئية، تبدأ في فقدان قبضتها الآلية.

ج. استبطان اليوم لمدة ٥ دقائق (مساءً)

قبل النوم، اسأل نفسك:

- في أي موقف اليوم كنت متواجداً حقاً (حاضراً)؟ وأي موقف كنت غائباً عنه؟
- أي شعور تكرر أكثر من غيره اليوم؟
- هل تصرفت بوعي أم بآلية؟
- ما هي الكلمة أو الفكرة التي تود أن تحملها معك لليوم التالي؟

٦ .تمرين أسبوعي: يوم صامت جزئي

اختر يوماً في الأسبوع (مثلاً الجمعة أو الأحد) لمدة ساعتين في الصباح، تفعل فيه الآتي:

- لا تفحص هاتفك أو وسائل التواصل.
- لا تتحدث (ما لم تدع حاجة ملحة).
- اجلس في مكان هادئ، أو امشِ بمفردك.
- ركز فقط على ملاحظة: ما تراه، ما تسمعه، ما تشعر به جسدياً، وما تمر به من أفكار.

بعد الساعتين، اكتب ما لاحظته. هذا التمرين يمنحك مسافة عن الضوضاء اليومية ويكشف صوتك الداخلي الحقيقي.

٧ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	الوعي الذاتي هو القدرة على ملاحظة أفكارك ومشاعرك كمراقب محايد. أساسه "اليقظة الذهنية."
2	التأمل (حتى ٥ دقائق يومياً) يُحدث تغييرات هيكلية في الدماغ: يقوي قشرة الفص الجبهي ويقلل نشاط اللوزة.
3	التفكر والتدبر في القرآن ومحاسبة النفس في السنة هما نموذجان إسلاميان للوعي الذاتي.
4	تقنيات عملية: تأمل التنفس، تسجيل الأفكار التلقائية، استبطان اليوم، يوم صامت جزئي.
5	الوعي الذاتي هو الخطوة الأولى قبل أي تغيير؛ لا يمكنك ضبط ما لا تلاحظه.

الفصل الثامن

ضبط الانفعال وإدارة الغضب من الداخل

١ .افتتاحية: ليس المطلوب ألا تغضب

ربما سمعت نصيحة: "لا تغضب، الغضب من الشيطان". وهذه النصيحة صحيحة من حيث الهدف، لكنها قد تكون مستحيلة التطبيق المباشر. الغضب هو شعور إنساني طبيعي، له وظيفة تكيفية: يحمينا من الظلم، ويحفزنا على تغيير الأوضاع غير المقبولة.

الخطأ ليس في **الشعور** بالغضب، بل في **التصرف** تحت وطأته بطرق مدمرة. ضبط الانفعال لا يعني إلغاء المشاعر، بل **تنظيمها** بحيث لا تسيطر علينا، ونحن نسيطر عليها.

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم" :**ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب "**(رواه البخاري ومسلم). لاحظ أنه لم يقل "الذي لا يغضب"، بل "الذي يملك نفسه عند الغضب."

٢ .ما هو ضبط الانفعال (التنظيم الانفعالي)؟

ضبط الانفعال أو التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) هو مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية التي نستخدمها لمراقبة وتقييم وتعديل ردود أفعالنا العاطفية، من حيث **شدة الانفعال**، و**مدته الزمنية**، و**طريقة التعبير عنه**، بحيث تتناسب مع الموقف والسياق.

وضع جيمس غروس (James Gross) نموذجاً شهيراً للتنظيم الانفعالي يسمى **نموذج العملية** (Process Model)، ويشمل خمس استراتيجيات رئيسية يمكن تطبيقها في مراحل مختلفة من نشأة المشاعر:

المرحلة	الاستراتيجية	مثال
قبل ظهور الانفعال	تجنب الموقف(Situation Selection)	لا تجلس مع شخص تستفزك
	تعديل الموقف(Situation Modification)	غير موضوع الحديث
	تحويل الانتباه(Attentional Deployment)	شتت تركيزك عن المثير
	إعادة التقييم المعرفي(Cognitive Reappraisal)	أعد تفسير الموقف (الفصل 5)
بعد ظهور الانفعال	تعديل الاستجابة(Response Modulation)	تنفس عميق، ابتعد، تنفس صعداء

٣ .الأساس العلمي: ما الذي يحدث في الدماغ أثناء الغضب؟

عندما تُستفز، تنتقل الإشارة من القشرة الحسية إلى **اللوزة الدماغية** (Amygdala)خلال أجزاء من الثانية. اللوزة تطلق إنذاراً وتحفز **تحت المهاد** (Hypothalamus)لإفراز هرموني الأدرينالين والكورتيزول. خلال ٢-٣ ثوانٍ، يكون الجسم في حالة استعداد للكر والفر.

ولكن، بعد حوالي ٠.٥ ثانية من بدء الاستجابة، تصل إشارة من **قشرة الفص الجبهي** (Prefrontal Cortex)إلى اللوزة لتقول: "تريثي، هذا الموقف قد لا يستحق هذه الاستجابة". الفرق بين شخص يضبط غضبه وآخر يندفع، هو مدى سرعة وفعالية هذه الإشارة المثبطة.

التدريب على التنظيم الانفعالي (مثل إعادة التقييم المعرفي واليقظة) يُقوي هذه الاتصالات العصبية ويُسرع من وصول الإشارة المثبطة.

٤ .استراتيجيات عملية لضبط الغضب (قبل وأثناء وبعد)

قبل الغضب (استباقي)

- **تعرّف على مثيراتك :**أي مواقف تثير غضبك بسرعة؟ اكتب قائمة بمثيراتك الشخصية. مثلاً: التعرض للنقد في مكان عام، الشعور بعدم التقدير، التأخير المتعمد.
- **خطط مسبقاً :**إذا كنت تعرف أنك ستواجه مثيراً (مثلاً اجتماع مع شخص معين)، تأهب له بتقنيات التنفس مسبقة وتأكيدات ذاتية مثل: "سأبقى هادئاً، ولن يأخذ الرد على عجل."

أثناء الغضب (لحظة الانفعال)

- **استخدم الهدنة الفسيولوجية** (الفصل 4): توقف، تنفس، تفكر.
- **عد إلى ١٠ ببطء** مع التنفس.
- **تغيير الوضع الجسدي :**اجلس إن كنت واقفاً، أو امشِ خطوات إن كنت جالساً.
- **غيّر اللغة الداخلية :**بدلاً من "هذا شخص فظيع"، قل: "أنا الآن غاضب جداً، وهذا طبيعي."
- **صِف المشاعر بدقة** :لا تقل "أنا منفعل"، بل "أشعر بغضب شديد ١٠/٨ وإحباط ١٠/٦". هذا يصعّد من النشاط المعرفي ويساعد على التهدئة.

بعد الغضب (معالجة لاحقة)

- **حلل الموقف :**باستخدام نموذج المثلث الذهبي (الفصل 2): ما الحدث؟ ما الفكرة؟ ما الشعور؟ ما السلوك؟ ماذا يمكنني أن أفعل بشكل مختلف لاحقاً؟
- **مارس التسامح مع الذات :**لا تندم على غضبك، بل تعلم منه.
- **اعتذر إن لزم الأمر** دون مبالغة: "أسف لصراخي، كنت غاضباً، لكن لا يحق لي أن أتعامل بهذه الطريقة."

٥ .النموذج النبوي العملي

وردت عدة أحاديث في توجيه الغضب منها ما يلي بجانب حديث "لا تغضب" و"ليس الشديد بالصرعة:"

عن سليمان بن صرد رضي الله عنه قال: كنت جالساً مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان، فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه (أي عروق رقبته). فقال النبي صلى الله عليه وسلم" :**إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم** . "فقالوا للرجل: ألا تسمع ما يقول النبي؟ قال: إني لست بمجنون (رواه البخاري ومسلم).

هذا الحديث يعلمنا تقنية سلوكية معرفية :**الاستعاذة بالله** –وهي ليست مجرد طلب حفظ إلهي، بل هي أيضاً تذكير للذات وتغيير للمسار المعرفي (إلهاء وتأطير ديني للغضب). كما يعلمنا أن الإنسان في حالة الغضب قد ينكر حاجته للمساعدة ("لست بمجنون")، لذا علينا تقديم التذكير بلطف.

٦ .تقنية SQRRRL (سقرل) لضبط الغضب – نموذج مقترح

أقدم لك نموذجاً من تصميم مبني على ما سبق، يمكنك تذكره بسهولة (على اسم سقراط):

الحرف	الكلمة	الإجراء
S	Stop	توقف عن أي فعل أو كلام فوراً
Q	Question	اسأل نفسك: ما الذي يحدث حقاً؟ هل الموقف يستحق؟
R	Relax	رخِّ جسدك بـ ٣ أنفاس عميقة
R	Reinterpret	أعد تفسير الموقف (انظر الفصل 5)
R	Respond	استجب بوعي، لا ترد بآلية
L	Learn	تعلّم من الموقف: ماذا سأفعل بصفة مختلفة لاحقاً؟

٧ .تمرين أسبوعي: مقياس الغضب اليومي

كل مساء، قيم أعلى درجة غضب شعرت بها اليوم (من ١ إلى ١٠)، وسجل الموقف والمهارة التي استخدمتها (إن وجدت):

اليوم	أعلى درجة غضب (١-١٠)	المثير	المهارة المستخدمة	فاعليتها (١-١٠)
السبت	٧	نقد من مدير	تنفس عميق + إعادة تفسير	٦
الأحد	٣	ازدحام المرور	استرخاء عضلي أثناء القيادة	٨
...	...	...	...	...

في نهاية الأسبوع، احسب متوسط شدة الغضب. مع التدريب، سينخفض هذا المتوسط تدريجياً، وستزداد فاعلية مهاراتك.

٨ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	ضبط الانفعال لا يعني إلغاء المشاعر، بل تنظيم شدتها ومدتها والتعبير عنها بطريقة مناسبة.
2	الأساس العصبي: صراع بين اللوزة (الإنذار السريع) والقشرة الجبهية (التثبيط). التدريب يقوي القشرة الجبهية.
3	استراتيجيات عملية: تجنب المثيرات، تعديل الموقف، إعادة التقييم المعرفي، تعديل الاستجابة (كالتنفس).
4	النموذج النبوي: "ليس الشديد بالصرعة..." والاستعاذة من الشيطان.
5	تقنية SQRRRL وسيلة سهلة للتذكر: توقف، اسأل، استرخِ، أعد تفسير، استجب، تعلّم.

خلاصة الباب الثاني

#	الخلاصة
1	بناء السلام الداخلي يبدأ من الجسد: التهدئة الفسيولوجية (التنفس، الاسترخاء) تسبق أي عمل معرفي.
2	إعادة التفسير هي جوهر الهدنة النفسية، وقصة موسى والخضر أروع نموذج قرآني لها.
3	الصبر وتأجيل الحكم هو الوعاء الذي يحمل إعادة التفسير؛ بدونه تتسرع الأحكام.
4	الوعي الذاتي والتأمل ينمّي القدرة على ملاحظة الأفكار والمشاعر قبل أن تخرج عن السيطرة.
5	ضبط الانفعال ليس قمعاً للغضب، بل تنظيم له باستراتيجيات عملية) نموذج غروس، تقنية.(SQRRRL

الباب الثالث: مهارات بناء السلام الخارجي

من الذات إلى الآخر بالحوار والتفاهم

الفصل التاسع

الإصغاء العميق – الهدنة السمعية

١ .افتتاحية: هل تسمع أو تصغي؟

الفرق كبير بين **السمع** و**الإصغاء** .السمع هو عملية فسيولوجية: اهتزازات طبلة الأذن تصل إلى الدماغ. أما الإصغاء فهو عملية إرادية واعية: أن توقف ضجيجك الداخلي، وتنتبه بعناية إلى ما يقوله الآخر، ليس فقط كلماته، بل نبرته، انفعالاته، وما لا يقوله.

يقول كارل روجرز(Carl Rogers) ، أحد آباء علم النفس الإنساني" :**أعمق حاجة في النفس البشرية هي أن يُفهمها شخص آخر حقاً** . "والإصغاء العميق هو الطريق إلى هذا الفهم.

٢ .ما هي مهارة الإصغاء العميق؟

الإصغاء العميق (Deep Listening) هو شكل متقدم من الإصغاء النشط(Active Listening) ، يتجاوز مجرد تكرار الكلمات إلى:

- استقبال الرسالة بكل قنواتك: السمع، البصر، الحدس.
- تعليق حكمك الداخلي مؤقتاً.
- مقاومة الرغبة في المقاطعة أو تقديم النصائح السريعة.
- التحقق من فهمك: "هل تقصد أن...؟"
- التعاطف مع المشاعر الكامنة خلف الكلمات.

في علم النفس، يُدرَّس الإصغاء النشط كمهارة أساسية في العلاج النفسي (خاصة العلاج المتمركز حول العميل لروجرز)، وفي الوساطة وحل النزاعات، وفي التواصل التربوي والأسري.

٣ .الأساس العلمي: ماذا يحدث في الدماغ عندما نشعر أننا مسموعون؟

أظهرت أبحاث التصوير العصبي أنه عندما يشعر الشخص بأنه مُصغى إليه فعلاً (بدون مقاطعة أو أحكام)، تنشط مناطق في الدماغ مرتبطة بالمكافأة والانتماء الاجتماعي، مثل:

القشرة الحزامية الأمامية (مرتبطة بالتعاطف).

الجزيرة (الوعي بالمشاعر الداخلية).

الدوبامين (ناقل عصبي مرتبط بالمتعة والمكافأة).

بالمقابل، عندما يشعر الشخص بالمقاطعة أو التجاهل، تنشط منطقة **اللوزة** والجزيرة الأمامية ويُفرز الكورتيزول، مما يولد شعوراً بالتهديد والتوتر.

إذاً، الإصغاء ليس مجرد فضيلة أخلاقية، بل هو **حاجة بيولوجية نفسية** تمنح الآخر شعوراً بالأمان والانتماء.

٤ .النموذج القرآني والتربوي: الإصغاء كنوع من الرحمة

في القرآن، ورد وصف للمؤمنين أنهم" :**الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ** "(الزمر، ١٨). هذه آية تأمرنا بالإصغاء أولاً قبل الاختيار والاتباع. الإصغاء شرط للوصول إلى الأحسن.

وفي السنة، كان النبي صلى الله عليه وسلم يصغي إلى محدثه حتى يُقبل عنه بوجهه كله، كما ورد عن أنس رضي الله عنه" :**كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حدَّثه الرجل يحدِّثه قال: يُقبل بوجهه حتى كأنما يسمع للمرة الأولى** . "حتى إن الرجل قد يعيد الحديث مراراً، والنبي يصغي باهتمام. وهذا أعظم تكريم للآخر.

وفي قصة موسى والخضر، حين قال موسى" :**هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا** "(الكهف، ٦٦)، استمع الخضر إلى طلبه بتأنٍ، ثم اشترط عليه شرط الصبر. لم يقاطعه، ولم يقل "أنت لا تفهم". هذا نموذج من الإصغاء التربوي.

٥ .عوائق الإصغاء العميق وكيف تتجاوزها

العائق	مظاهره	الحل
الاستعداد للرد	أفكر فيما سأقوله بينما الآخر يتكلم	استخدم قاعدة "صمت ٣ ثوانٍ" بعد أن ينهي الآخر كلامه قبل أن ترد
الحكم المسبق	"هذا الشخص غبي، لن يقول شيئاً مفيداً"	تذكير النفس: "حتى لو اختلف معي، له جزء من الصواب"
المقاطعة	"نعم، أعرف، دعني أخبرك"...	ضع يدك على فمك رمزياً أو اكتب ما تريد قوله في ورقة سريعة ثم ارجع للإصغاء

العائق	مظاهره	الحل
التشتت الداخلي	يفكر عقلي في مشكلة العمل بينما يتحدث زوجتي	اعتذر بصدق: "لحظة، عقلي مشتت، هل تعيدي من فضلك؟"
الدفاعية	حين ينتقدني، أجهز للرد الدفاعي	اتخذ وضعية جسدية منفتحة (ذراعان مفتوحتان، إمالة إلى الأمام)

٦ .تقنية الإصغاء بـ "مرايا ثلاث"

هذه تقنية بسيطة لضمان أنك تصغي بعمق وأن الآخر يشعر بأنه مسموع. بعد أن ينتهي المتحدث من فقرته، تقوم بعكس ما سمعته على ثلاث مراحل:

1. **مرآة المحتوى :**أعد صياغة ما قاله بكلماتك الخاصة (بدون تقييم).
مثال: "إذا فهمت صحيحاً، أنت تقول إنك تشعر بأنك منهك من كثرة المطالب في العمل".
2. **مرآة المشاعر :**حدد الشعور الذي يبدو أنه يكمن خلف الكلمات.
مثال: "ويبدو أن هذا يجعلك تشعر بالإحباط وربما بالظلم".
3. **مرآة الاحتياج :**اسأل أو استنتج ما يحتاجه المتحدث.
مثال: "هل تحتاج فقط لأن تعبر عما تشعر به، أم أنك تبحث عن حلول عملية؟"

هذه التقنية تُستخدم في العلاج النفسي والوساطة وتُعلَّم في البرامج التدريبية للتواصل غير العنيف (Nonviolent Communication) لمارشال روزنبرغ.

٧ .تمرين الأسبوع: تمرين "صمت ٣ دقائق" يومياً

كل يوم، اختر شخصاً تثق به (أو حتى سجل صوتياً لنفسك إن كنت بمفردك).

- **الدقيقة الأولى :**يتحدث الآخر عن أي موضوع يشاء (مشاعره، يومه، قلق). أنت فقط تصغي، لا تقاطع، لا تقدم نصائح، فقط تومئ برأسك أو تقول "همم، فهمت."
- **الدقيقة الثانية :**تكرر ما سمعته باستخدام تقنية المرايا الثلاث (محاولة دون ضغط الكمال).
- **الدقيقة الثالثة :**تسأل المتحدث: "هل شعرت بأني أصغيت حقاً؟" و "هل هناك شيء أردت قوله ولم تقله؟"

إذا فعلت هذا يومياً مدة أسبوع (مع شخص مختلف أو الشخص نفسه)، ستلاحظ تحسناً في جودة حواراتك العامة، وستبدأ في مقاطعة الآخرين بشكل أقل.

٨ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	الإصغاء العميق يختلف عن السمع؛ إنه استقبال واعٍ للرسالة بأبعادها (كلمات، مشاعر، حاجات).
2	الشعور بأننا مسموعون ينشط مناطق المكافأة والدوبامين في الدماغ، بينما التجاهل ينشط مناطق التوتر.
3	النموذج القرآني: "يستمعون القول فيتبعون أحسنه" والنبوي: إقبال النبي بوجهه على محدثه.
4	تقنية المرايا الثلاث (محتوى، مشاعر، حاجة) تضمن الفهم العميق.
5	تمرين "صمت ٣ دقائق" يومياً يبني عادة الإصغاء.

الفصل العاشر

الحوار المتعاطف: من الخصام إلى التفاهم

١ .افتتاحية: لماذا تتحول النقاشات إلى خصام؟

كلنا نعرف تلك اللحظة: تبدأ بمناقشة بسيطة مع شريك حياتك أو زميلك في العمل، ودون أن تدري، تتحول إلى اتهامات، صراخ، وانسحابات حادة. كيف حدث هذا؟ كيف ننزلق من **معاً** إلى **ضد بعض**؟

السبب غالباً هو أن كلا الطرفين توقف عن محاولة الفهم، وبدأ في محاولة **الربح** .أصبح الهدف هو إثبات أنك على صواب، والآخر مخطئ. هنا يموت الحوار ويولد الخصام.

الحوار المتعاطف هو العودة إلى الهدف الحقيقي للنقاش :**الفهم المتبادل**، وليس الفوز.

٢ .ما هو الحوار المتعاطف؟

الحوار المتعاطف (Empathetic Dialogue) هو نمط من التواصل قائِم على:

- **الفضول** بدل الدفاعية.
- **وضع الذات مكان الآخر** لفهم مشاعره واحتياجاته.
- **الكشف عن مشاعرك واحتياجاتك** بوضوح وبدون لوم.
- **البحث عن أرضية مشتركة** بدل التمسك بالخلافات.

يمتاز عن الجدال العادي بأنه يستخدم **لغة "أنا "**(أنا أشعر، أنا أحتاج) بدل لغة "أنت" الاتهامية (أنت لم تفعل، أنت مخطئ). ويستخدم **أسئلة مفتوحة** بدل الادعاءات المغلقة.

في علم النفس الإيجابي وعلم نفس العلاقات، الحوار المتعاطف هو أساس ما يُسمى بـ **"التواصل غير العنيف** (Nonviolent Communication - NVC) "الذي طوره مارشال روزنبرغ، و**"الحوار البنّاء** (Constructive Dialogue) "في حل النزاعات.

٣ .الأساس العلمي: التعاطف وأثره على العلاقات

التعاطف (Empathy) ينقسم إلى ثلاثة أنواع وفق الأبحاث العصبية:

- **التعاطف المعرفي :(Cognitive Empathy)** فهم ما يفكر فيه الآخر وكيف يرى العالم)نظرية العقل.(Theory of Mind –
- **التعاطف الانفعالي :(Emotional Empathy)** الشعور بما يشعر به الآخر كأنه شعورك)المرآة العصبية.(Mirror Neurons –
- **الاهتمام التعاطفي :(Empathic Concern)** الدافع الفعلي لمساعدة الآخر.

أظهرت دراسات دانيال غولمان وآخرين أن الأزواج والفرق الناجحة تستخدم التعاطف المعرفي والعاطفي لخفض حدة الصراع. عندما يُبدي أحد الطرفين تفهماً لمشاعر الآخر (حتى لو لم يتفق مع منطقه)، ينخفض مستوى الكورتيزول (هرمون التوتر) ويزيد الأوكسيتوسين (هرمون الثقة والترابط).

٤ .النموذج القرآني والحديثي: الجدال بالتي هي أحسن

القرآن يعترف بوجود الجدال والخلاف في الطبيعة البشرية، لكنه يوجه المؤمنين إلى أسلوب راقٍ" :**ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ** "(النحل، ١٢٥). الجدال بالتي هي أحسن يعني: خفض الصوت، حسن الاستماع، تقديم الحجج بلطف، والتركيز على القواسم المشتركة.

وفي الحديث، قال النبي صلى الله عليه وسلم" :**أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان مُحِقًّا** "(رواه أبو داود، وصححه الألباني). "المراء" هو الجدال العقيم بهدف الإفحام. حتى إن كنت محقاً، فترك الجدال أولى. هذا يعلّمنا أن **بعض الخصومات لا تستحق**، وأن الهدنة أحياناً تكون في ترك المجادلة كلياً.

٥ .استراتيجيات الحوار المتعاطف خطوة بخطوة

الخطوة 1: أعلن نيتك (مقدمة للهدنة)

قبل أن تبدأ النقاش في موضوع شائك، قل صراحة" :**أريد أن نتحاور للوصول إلى تفاهم، لا أن أتنافس لأثبت أنني على صواب. هل توافق؟** "هذا يغير إطار النقاش من "خصومة" إلى "تعاون لحل مشكلة."

الخطوة 2: استخدم "أنا" بدل "أنت"

لغة أنت (اتهامية)	لغة أنا (تعبير عن الذات)
أنت لا تستمع لي أبداً.	أشعر بالإحباط عندما لا أشعر بأن صوتي مسموع.
أنت مهمل وغير منظم.	أحتاج إلى الوضوح والترتيب في جدولنا.
أنت تظلمني وتهمشني.	أشعر بأن حقي غير معترف به في بعض القرارات.

الخطوة 3: تحقق من فهمك قبل أن ترد

بعد أن ينتهي الطرف الآخر، قل" :**إذا فهمت صحيحاً، أنت تقول أن ... هل هذا صحيح؟** "حتى لو كنت تعتقد أنك فهمت، هذا التصديق يمنح الآخر شعوراً بالتقدير ويصحح أي سوء فهم مبكر.

الخطوة 4: اعترف بجزء من صواب الطرف الآخر

حتى إن كنت تعتقد أن الطرف الآخر مخطئ تماماً، هناك دائماً جزء بسيط من الحقيقة في وجهة نظره. ابحث عنه واعترف به. مثال: "مع أنني أختلف مع استنتاجك النهائي، إلا أنني أوافقك أن هناك مشكلة حقيقية في ..." هذا يخفض الدفاعية.

الخطوة 5: اقترح أرضية مشتركة للخروج

اختتم باقتراح عملي: "لن نختلف حول الحقائق. لنتفق على أن نقطة الخلاف هي ... ويمكننا أن نبحث معاً عن حل يجمع وجهتي النظر..." أو ببساطة: "لن ننهي هذا النقاش اليوم، لكن هل نتفق على أن نعود له غداً بعد أن نفكر كل منا في الموضوع؟"

٦ .مثال تطبيقي: تحويل خصام زوجي إلى حوار

الطريقة الخصامية	الطريقة المتعاطفة
الزوجة: "أنت لا تساعدني أبداً في البيت، أنت أناني"!	الزوجة: "أنا أشعر بالإرهاق حقاً، أحتاج مزيداً من المساعدة في الأعمال المنزلية. هل يمكننا التحدث عن توزيع المهام بطريقة نشعر كلانا بالراحة معها؟"
الزوج: "هذا غير صحيح، أنا أساعد، وأنت تبالغين"!	الزوج: "أتفهم أنك مرهقة. وأنا أيضاً أشعر بالضغط في العمل. رباح نرى جدولة معاً؟"

٧ .تمرين: لعب الأدوار العكسية

اختر خلافاً حديثاً (بسيطاً، ليس كبيراً جداً) مع شخص (يمكن أن تتخيله أو تمثله مع صديق).

1. ابدأ النقاش كما بدأ في الواقع.

2. بعد دقيقتين، بدّل الأدوار: تحدث بوجهة نظر الطرف الآخر، وحاول أن تدافع عن موقفه كما لو كان موقفك.
3. بعد التبديل، اسأل نفسك: "ما الذي شعرت به وأنا أدافع عن الجانب الآخر؟ هل اكتشفت حججاً لم أكن أعرفها؟"

هذا التمرين يدمج التعاطف المعرفي والعاطفي، ويكسر الجمود الفكري. يُستخدم في التدريب على الوساطة وحل النزاعات.

٨ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	الحوار المتعاطف يهدف إلى التفاهم لا الفوز. يختلف عن الجدال بأنه يستخدم لغة "أنا" وأسئلة مفتوحة.
2	التعاطف العصبي (المرايا العصبية والأوكسيتوسين) يحسن العلاقات ويخفض التوتر.
3	النموذج القرآني: "جادلهم بالتي هي أحسن"، والحديث: "ترك المراء وإن كنت محقاً."
4	استراتيجيات الحوار: إعلان النية، تحويل "أنت" إلى "أنا"، التصديق، الاعتراف بجزء من الحق، اقتراح أرضية مشتركة.
5	تمرين لعب الأدوار العكسية يبني التعاطف ويكشف النقاط العمياء.

الفصل الحادي عشر

المرونة الذهنية وتعدد زوايا النظر

١ .افتتاحية: ماذا لو كانت قناعاتك مجرد زاوية واحدة؟

تخيل أنك في غرفة مربعة، وتنظر إليها من زاوية واحدة. سترى جدارين فقط. قد تعتقد أن الغرفة مثلثة! لكن إن تحركت إلى زاوية أخرى، سترى جداراً ثالثاً. وإن وقفت في المنتصف، سترى الأربعة. الحقيقة لم تتغير، لكن نظرتك إليها اختلفت.

كثير من خلافاتنا تنشأ لأننا نتمسك بزاوية واحدة، ونظن أنها **كل الحقيقة**. المرونة الذهنية هي القدرة على **تحريك كرسي وعينا** داخل الغرفة ذاتها، لنرى ما لا نراه.

٢ .ما هي المرونة الذهنية؟

المرونة الذهنية (Cognitive Flexibility أو Mental Flexibility) هي قدرة الدماغ على التبديل بين التفكير في مفاهيم متعددة، والنظر إلى الموقف من زوايا مختلفة، وتكييف استراتيجيات التفكير مع المواقف الجديدة أو غير المتوقعة.

في علم النفس المعرفي وعلم الأعصاب، تُعد المرونة الذهنية جزءاً أساسياً من **الوظائف التنفيذية** (Executive Functions)، إلى جانب الذاكرة العاملة والتثبيط. ترتبط بقوة **قشرة الفص الجبهي**، تحديداً القشرة الجبهية الظهرانية الوحشية.(DLPFC)

الشخص ذو المرونة المنخفضة يقع في **التصلب المعرفي** :(Cognitive Rigidity)يكرر نفس الأنماط، ينزعج من التغيير، ويرى الأحداث إما أبيض أو أسود) تفكير ثنائي Dichotomous – Thinking).أما الشخص المرن فيستطيع أن يقول: "ربما أنا مخطئ، ربما هناك تفسير آخر، ربما يمكن أن نختلف ونبقى أصدقاء".

٣ .الأساس العلمي: مرونة الدماغ(Neuroplasticity)

كان العلماء يعتقدون سابقاً أن الدماغ بعد الطفولة يتوقف عن التطور. لكن الأبحاث الحديثة أثبتت أن الدماغ يظل **لدناً** (قابلاً للتغيير) طوال الحياة. كل مرة تفكر فيها بطريقة جديدة، أو تحاول رؤية موقف من زاوية مختلفة، تنشئ **وصلات عصبية جديدة**)تشابكات عصبية – Synapses).

أظهرت دراسات التصوير العصبي أن الأشخاص الذين يمارسون مهارات المرونة الذهنية (كالتأمل، حل المشكلات الإبداعي، تعلم لغات جديدة) تتطور لديهم كثافة المادة الرمادية في القشرة الجبهية، وتقل لديهم أعراض القلق والاكتئاب والجمود الفكري.

٤ .النموذج القرآني: "عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم"

من أعمق آيات المرونة الذهنية في القرآن" :**وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ** "(البقرة، ٢١٦). هذه الآية تدعونا إلى تعليق اليقين المطلق في أحكامنا الأولى. ما نكرهه اليوم قد يكون خيراً لنا غداً. هذه هي المرونة الذهنية في أسمى صورها الدينية.

وقصة موسى والخضر مرة أخرى هي نموذج عملي للمرونة: موسى رأى ثلاثة أفعال كشرور مطلقة (تخريب، قتل، عمل بلا مقابل)، لكن الخضر رأى فيها حكماً خفية. لم يتغير الواقع، بل تغيرت زاوية النظر.

٥ .تمارين لتنمية المرونة الذهنية

أ. تمرين "٣ تفسيرات بديلة"

عند مواجهة أي موقف يثير حكمك السريع، توقف واكتب أو قل:

- **التفسير الأول**)تفسيرك الفوري.(
- **التفسير الثاني**)عكس الأول تماماً – "العكس الصارخ.("
- **التفسير الثالث**)أغرب تفسير يمكن أن يكون صحيحاً – حتى لو كان احتمال ضعيف.(

مثال: زميل لم يرد على بريدي الإلكتروني منذ يومين.

- الأول: "يتجاهلني عمداً"
- الثاني: "لديه عطل تقني في البريد"
- الثالث: "ربما هو مريض أو مسافر فجأة."

الهدف ليس تحديد الصواب، بل تدريب العقل على التراخي عن التفسير الوحيد.

ب. تمرين "الاحتمالات الثلاثة" (للصراعات)

عندما تشعر بأن الطرف الآخر مخطئ تماماً، اسأل نفسك:

1. **ما نسبة احتمال أن يكون لدي جزء من الخطأ؟**)من ١ إلى ١٠٠(%
2. **ما هي معلومة واحدة لو عرفتها قد تغير رأيي كلياً؟**
3. **ماذا سأقول لو كنت مكانه ويدافع عن نفسه؟**

ج. تمرين أسبوعي: اقرأ عن رأي يخالف رأيك تماماً

اختر قضية أو موضوعاً مثيراً للجدل (سياسي، اجتماعي، ديني فرعي). اقرأ مقالاً أو شاهد مقطع فيديو لشخص يتبنى وجهة النظر المعاكسة تماماً لوجهة نظرك. المطلوب ليس الاقتناع، بل أن تشعر بتعاطف مؤقت مع تلك الزاوية، وتحاول أن تعيد صياغتها بإنصاف.

هذا التمرين صعب لكنه من أعظم ما ينمي المرونة الذهنية ويمنع التصلب.

٦ .المرونة والجمود: مقارنة في مواقف الحياة

الموقف	التفكير المتصلب (جمود)	التفكير المرن
خلاف مع شريك الحياة	"هو مخطئ وأنا صحيح. يجب أن يعترف"	"ربما كلانا يرى جزءاً من الحقيقة. لنجلس لنفهم".
فشل في مشروع	"أنا فاشل، لن أنجح أبداً"	"هذه تجربة فشلت، ليس أنا. ماذا أتعلم منها؟"
نقد من مدير	"يكرهني، سأستقيل"	"ما هو الجزء الموضوعي في نقده؟ هل يمكن أن أستفيد منه؟"
تغير مفاجئ في الخطط	"كيف يجرؤون على تغيير الموعد؟"!	"وصلت معلومة جديدة. كيف يمكنني التكيف؟"

٧ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	المرونة الذهنية هي القدرة على تبديل الزوايا المعرفية، وتكييف التفكير مع المواقف الجديدة.
2	الدماغ لدن(Neuroplasticity) ؛ كل تمرين على المرونة يقوي الوصلات العصبية في القشرة الجبهية.
3	الآية الكريمة "وعسى أن تكرهوا شيئاً..." وقصة موسى والخضر نموذجان إسلاميان للمرونة.
4	تمارين: ٣ تفسيرات بديلة، الاحتمالات الثلاثة في الصراع، القراءة من وجهة نظر مخالفة.
5	المرونة لا تعني التخلي عن المبادئ، بل تعني فتح القلب والعقل لاحتمالات أخرى قبل الحكم.

الفصل الثاني عشر

التواصل الإيجابي وحل النزاعات الاجتماعية

١ .افتتاحية: كل نزاع يحمل بذرة حل داخله

لا توجد علاقة بشرية خالية من النزاعات. الخلافات طبيعية وحتمية. لكن الفرق بين العلاقات الناجحة والفاشلة ليس في **وجود** النزاع، بل في **طريقة التعامل** معه.

بعض الناس يديرون النزاع بطرق مدمرة: التجاهل، الهجوم المضاد، الانسحاب، أو التجميد.
وآخرون يستخدمون النزاع كفرصة للنمو والفهم الأعمق.

التواصل الإيجابي هو مجموعة من الأدوات اللغوية والسلوكية التي تحول النزاع من **معركة** إلى **مسألة مشتركة** يمكن حلها معاً.

٢ .ما هو حل النزاعات الاجتماعية؟

حل النزاعات (Conflict Resolution) هو عملية منظمة تهدف إلى إنهاء الخلاف بطريقة ترضي الأطراف قدر الإمكان، دون إكراه أو عنف (لفظي أو جسدي). في علم النفس الاجتماعي وإدارة الأعمال والعلاقات الأسرية، يُصنف أساليب التعامل مع النزاع إلى خمسة أنماط رئيسية) نموذج توماس-كيلمان:(Thomas-Kilmann

الأسلوب	الوصف	متى يستخدم؟
التجنب (Avoiding)	لا تتعامل مع النزاع، تنسحب	في قضايا تافهة، أو حين تحتاج وقتاً للتفكير
المسايرة (Accommodating)	تتنازل لترضي الطرف الآخر	حين تكون العلاقة أهم من الموضوع نفسه
المنافسة (Competing)	تصر على موقفك، هدفك الفوز	في حالات الطوارئ أو عند الدفاع عن حق أساسي
التسوية (Compromising)	تتنازل جزئياً، ويقبل الطرف الآخر جزئياً	حين لا يوجد حل مثالي، والوقت ضيق
التعاون (Collaborating)	تبحثان معاً عن حل يرضي الطرفين تماماً	في العلاقات المهمة، والمواضيع المعقدة

التواصل الإيجابي هو **أداة التعاون**، وهو الأنسب للعلاقات الدائمة (الأسرة، الشراكة، الزمالة الطويلة).

٣ .الأساس العلمي: نموذج "الطلب – الانسحاب" وكيفية كسره

في أبحاث العلاقات الزوجية والأسرية، يُعد نمط **"طلب – انسحاب** (Demand-Withdraw) " من أكثر الأنماط تدميراً: أحد الطرفين يطلب ويتهم ويضغط، والآخر ينسحب ويتجنب ويصمت. هذا يؤدي إلى إحباط الطرفين وتفاقم النزاع.

أظهرت دراسات جون غوتمان (John Gottman) أن الأزواج الناجحين يستخدمون **"بدايات ناعمة** (Soft Startups) **"**للنقاش، ويمتنعون عن "الانتقاد، الازدراء، الدفاعية، والحجر" (أربعة

فرسان نهاية العلاقة). كما أن نسبة ٥:١ (خمسة تفاعلات إيجابية لكل تفاعل سلبي) هي مفتاح استقرار العلاقات.

٤ .النموذج القرآني: الصلح خير

قال الله تعالى" :**وَالصُّلْحُ خَيْرٌ** "(النساء، ١٢٨). هذه القاعدة العظيمة تعني أن البحث عن حلول ترضي الأطراف إلى حد ما (دون ظلم واضح) هو خير من التمادي في النزاع. كما قال تعالى" :**فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ**) "الحجرات، ١٠.(

وفي السنة، مدح النبي صلى الله عليه وسلم الذي يصلح بين الناس" :**ألا أخبركم بأفضل من درجة الصيام والصلاة والصدقة؟" قالوا: بلى. قال: "إصلاح ذات البين** "(رواه أبو داود والترمذي). إذاً، حل النزاعات عبادة عظيمة، وفن راقٍ، وأداة بناء مجتمعي.

٥ .خطوات التواصل الإيجابي لحل النزاع **(نموذج "الوقوف معاً ضد المشكلة")**

الخطوة 1: افصل الشخص عن المشكلة

بدلاً من "أنت مخطئ"، قل "لدينا مشكلة في تحديد المواعيد". استخدام لغة **"نحن "**يعيد بناء الفريق.

الخطوة 2: عرّف المشكلة بموضوعية (كما يراها كل طرف)

اكتب تعريف المشكلة من وجهة نظرك، ثم اطلب منه كتابة تعريفه. قارن. غالباً سترى أن الخلاف ليس حول الوقائع، بل حول التفسير.

الخطوة 3: اعترف بمساهماتك في المشكلة (إن وُجدت)

حتى لو كانت بسيطة. الاعتراف ينزع فتيل الدفاعية ويدعو الطرف الآخر لفعل المثل. مثال: "أنا أعترف أنني أحياناً أرفع صوتي، وهذا لا يساعد. سأعمل على ذلك".

الخطوة 4: تحدث عن احتياجاتك، لا عن مواقفك المتصلبة

المواقف هي "أريد أن تأتي الساعة ٨" (صلب). الحاجات هي "أحتاج أن أشعر بأن وقتنا مقدر وأنني لست وحدي" (مرنة). التركيز على الحاجات يفتح حلولاً إبداعية.

الخطوة 5: عقلية "نعم، و..." بدل "لا، لكن"...

"لا، لكن" تغلق الحوار. "نعم، و..." تبني عليه.
مثال: "لا، لكن هذا غير عملي" ← "نعم، تفهم أنك تريد الدقة، ويمكننا أيضاً أن نضيف عنصر المرونة."

الخطوة 6: ابحث عن ثلاثة حلول على الأقل قبل أن تختار واحداً

الخيار الأول هو موقفك الأصلي. الثاني هو مقترح الطرف الآخر. الثالث هو حل إبداعي جديد.

الخطوة 7: اتفق على آلية للمتابعة

"إذا حدث الخلاف مرة أخرى، ماذا سنفعل؟" "كل أسبوع، نراجع تنفيذ الاتفاق لمدة ١٠ دقائق".

٦ .مثال تطبيقي: نزاع في العمل على توزيع المهام

قبل التواصل الإيجابي	بعد التواصل الإيجابي
أحمد: أنت لا تقوم بعملك، أتعب وحدي	أحمد: لدي قلق بشأن توزيع المهام. أشعر بالضغط. هل يمكننا مراجعة جدول المهام معاً؟
سارة: هذا اتهام، أنا أعمل بجد	سارة: أشعر بأنني أيضاً لدي مهام كثيرة. رباح نرى سوياً أين الازدواجية؟
)يتحول إلى صراخ أو صمت(	نعم، لاحظت أن المهمة X مكررة. هل يمكن أن نقسمها بحيث...، أو نطلب مساعدة من... (عصف ذهني ثم اتفاق)

٧ .تمرين أسبوعي: تحليل نزاع سابق

اختر نزاعاً حصل خلال الأسبوع الماضي (مهما كان صغيراً). أجب على هذه الأسئلة كتابة:

1. ما كان موضوع النزاع؟ (وصف موضوعي)
2. كيف بدأ؟ (من قال ماذا أولاً؟)
3. ما هو أسلوبي السائد في هذا النزاع (تجنب، مسايرة، منافسة، تسوية، تعاون)؟
4. لو استخدمت أسلوباً آخر، كيف كان يمكن أن تختلف النتيجة؟
5. ما هي الجملة التي قلتها وندمت عليها؟ وما الجملة التي تمنيت أن أقولها بدلاً منها؟

احتفظ بهذه التحليلات. بعد شهر، سترى نمطاً يتكرر، ويمكنك العمل على تغييره.

٨ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	النزاعات طبيعية؛ الفرق في طريقة التعامل. نموذج توماس-كيلمان يقدم ٥ أساليب: تجنب، مسايرة، منافسة، تسوية، تعاون. التواصل الإيجابي هو أداة التعاون.
2	أبحاث غوتمان: "بدايات ناعمة" وتجنب الفرسان الأربعة (نقد، ازدراء، دفاعية، حجر) ونسبة ٥:١ للإيجابي/السلبي.
3	النموذج القرآني: "والصلح خير"، "فأصلحوا بين أخويكم"، وحديث إصلاح ذات البين.
4	خطوات حل النزاع التواصلي: فصل الشخص عن المشكلة، التعريف الموضوعي، الاعتراف بالمساهمة، التحدث بالاحتياجات، عقلية "نعم، و" ، توليد ٣ حلول، متابعة.
5	تمرين تحليل نزاع سابق يبني الوعي الذاتي بأنماطك في الصراع.

خلاصة الباب الثالث

#	الخلاصة
1	الإصغاء العميق هو الهدنة السمعية: أن تستقبل الآخر دون مقاطعة وحكم، مستخدماً مرايا المحتوى والمشاعر والحاجة.
2	الحوار المتعاطف يحول الخصام إلى تفاهم عبر لغة "أنا"، والتصديق، والاعتراف بجزء من الحق، ونموذجه القرآني "جادلهم بالتي هي أحسن."
3	المرونة الذهنية تسمح بتعدد زوايا النظر وكسر الجمود المعرفي؛ الدماغ لدن ويمكن تدريبه. الآية "وعسى أن تكرهوا شيئاً" نموذج إيماني.
4	التواصل الإيجابي في حل النزاعات يعتمد على التعاون لا التنافس، والفصل بين الشخص والمشكلة، والتركيز على الاحتياجات لا المواقف الجامدة.
5	هذه المهارات الأربع (إصغاء عميق، حوار متعاطف، مرونة ذهنية، حل نزاعات) تشكل معاً **السلام الخارجي** العملي، وتكمل مهارات السلام الداخلي من الباب الثاني.

الباب الرابع: تطبيقات عملية للهدنة النفسية

فنون الهدنة في الحياة اليومية

الفصل الثالث عشر

في الأسرة – تهدئة الصراعات بين الأجيال

١ .المشكلة الشائعة

"أمي لا تفهمني" – "أبي يعاملني كطفل" – "أولادي يعصونني" – "الحفيد يقضي ساعات على الموبايل"

الصراعات بين الأجيال داخل الأسرة من أكثر مصادر التوتر النفسي شيوعاً. يشتكي الآباء من "عصيان" الأبناء، ويشتكي الأبناء من "تسلط" الآباء أو "انشغالهم". كما تظهر صراعات بين الأجداد والآباء حول أساليب التربية، أو بين الأجداد والأحفاد حول قيم مختلفة تماماً.

نموذج للمشكلة:
جدة في الستين من عمرها، تعيش مع ابنها وزوجته وطفليهما المراهقين. تشكو الجدة من أن الحفيد المراهق لا يسمع كلامها، ولا يخلع حذاءه عند دخول البيت رغم طلبها المتكرر. الحفيد يشعر بأن جدته "تتدخل في كل شيء" وأن "قوانينها قديمة". الأم (زوجة الابن) تحاول التوسط لكنها تشعر بالإرهاق. الأب (ابن الجدة) يتجنب المواجهة.

الصراع ليس كبيراً لدرجة القطيعة، لكنه يستنزف الطاقة اليومية، ويخلق جواً من التوتر المزمن.

٢ .تطبيق مباشر للمهارات

الخطوة الأولى: الهدنة الفسيولوجية (الفصل 4) – قبل أي نقاش

عندما تشتد حدة الموقف، يعلن أي طرف (أو طرف ثالث كالأم) **هدنة لمدة ١٠ دقائق**" :لنتوقف قليلاً، كل منا يحتاج أن يهدأ. بعد ١٠ دقائق نعود ونتحدث".

في هذه الدقائق، كل طرف يقوم بـ ٥ أنفاس بطيئة، أو يشرب ماء، أو يغير مكانه.

الخطوة الثانية: إعادة التفسير (الفصل 5) من منظور الجيل الآخر

- **تفسير الجدة لسلوك الحفيد"** :لا يحترمني، تربى على غير الأخلاق".

- **إعادة تفسير محتملة" :**ربما الحفيد لا يقصد الإزعاج. هو نشأ في ثقافة مختلفة حيث الحذاء داخل المنزل ليس مشكلة كبيرة. كما أنه في مرحلة المراهقة حيث الاستقلالية مهمة جداً. ربما طلبي له بالصيغة الآمرة يجعله يتمرد، بينما يحتاج إلى شرح الأسباب".
- **تفسير الحفيد لسلوك الجدة" :**تتدخل في كل شيء، تريد التحكم بي".
- **إعادة تفسير محتملة" :**جدتي تكبر سنها، وهي نشأت في زمن كانت فيه القواعد واضحة والمودة تعني الطاعة. ربما تطلب مني خلع الحذاء لأنها تحب البيت نظيفاً، وليس لأنها تريد إزعاجي. ربما تحتاج فقط إلى أن أشكرها على اهتمامها".

الخطوة الثالثة: الإصغاء العميق (الفصل 9) في جلسة عائلية

يجلس الأب (أو الأم) كوسيط، ويطلب من كل طرف أن يتحدث لمدة ٣ دقائق دون مقاطعة. يستمع الآخرون فقط، ثم يكرر الوسيط ما فهمه (مرآة المحتوى والمشاعر).

مثال تطبيقي:

- **الحفيد يتحدث" :**أشعر بأن جدتي تنتقدني دائماً. حتى لما أرجع من المدرسة تعليقها الأول على حذائي. كأنها لا ترى تعبي، فقط تبحث عن عيوبي".
- **الوسيط يعكس" :**إذا فهمت صحيحاً، أنت تشعر بأن جدتي لا تقدر جهدك، وتركز فقط على الجانب السلبي، وهذا يجعلك تتعب نفسياً. هل هذا صحيح؟"
- **الحفيد" :**نعم بالضبط".
- **الجدة تتحدث بدورها" :**أنا أحبه، لكني أخاف عليه. الحذاء يتسخ ويجلب الأوساخ للبيت، وهذا يضر صحته وصحتنا. أنا تربيت على أن النظافة من الإيمان. وكلما أقول له يهمل، فأغضب وأرفع صوتي"...
- **الوسيط يعكس" :**إذا فهمت صحيحاً، أنت تخافين على صحته وصحة الأسرة، وتشعرين بأنه لا يسمعك، ولذلك تلجئين إلى رفع الصوت. هل هذا صحيح؟"

الخطوة الرابعة: الحوار المتعاطف (الفصل 10) والوصول إلى تفاهم

بعد أن يشعر كل طرف بأنه مسموع، ينتقلون إلى البحث عن حل عملي يرضي الجميع. يستخدمون لغة "أنا" (أنا أحتاج، أشعر بـ...).

اقتراح حل وسط:

- يتفقون على أن الحذاء يوضع فور الدخول على رف مخصص قرب الباب.

- بدلاً من أن تطلب الجدة "اخلع حذاءك" بصيغة الأمر، تقول: "حفيدي العزيز، تذكر رف الأحذية؟ شكراً لك".
- بدلاً من أن يتجاهل، يخلع الحذاء ويقول: "آسف جدتي، نسيت. شكراً لتذكيري".

الخطوة الخامسة: المرونة الذهنية (الفصل 11) والتسامح مع الانتكاسة

لن يسير الأمر مثالياً كل يوم. أحياناً ينسى الحفيد، وأحياناً ترفع الجدة صوتها. هنا يطبّقون قاعدة "العودة إلى الهدنة": لا تحويل النسيان إلى هجوم، ولا رفع الصوت إلى تصعيد. يعتذرون ببساطة، ويستمرون.

٣ .تمرين عملي: "جلسة العائلة الأسبوعية"

الهدف : بناء مساحة منتظمة للتعبير عن المشكلات الصغيرة قبل أن تكبر.

الخطوات:

1. اختر وقتاً ثابتاً أسبوعياً (مثلاً بعد عشاء الجمعة) لمدة أقصاها ٣٠ دقيقة.
2. يتناوب أفراد الأسرة (حتى الأطفال فوق ٧ سنوات) في الكلام، باستخدام قواعد:
   - لا مقاطعة.
   - تحدث عن شعورك (أنا حزين، أنا غاضب، أنا سعيد).
   - قدم اقتراحاً واحداً لتحسين شيء ما في البيت.
3. شخص بالغ (يتبدل دوره) يكون "الحارس" الذي يذكر بالقواعد.
4. تنتهي الجلسة بشكر الجميع، واتفاق على شيء إيجابي واحد سيفعلونه خلال الأسبوع (مثلاً: سنشاهد فيلماً معاً، أو سنأكل طبقاً تحبه الجدة).

٤ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	صراعات الأجيال طبيعية، لكنها تصبح مزمنة حين نفتقر إلى الهدنة وإعادة التفسير.
2	الهدنة الفسيولوجية (التوقف والتنفس) تمنع التصعيد. إعادة التفسير تساعد كل طرف على رؤية نوايا الآخر بإيجابية.
3	الإصغاء العميق في جلسات عائلية منظمة يكسر دائرة الاتهامات ويبني التفاهم.
4	الحلول العملية (كالرف المخصص للأحذية) مع لغة محترمة تسهل التغيير.
5	تمرين "جلسة العائلة الأسبوعية" يخلق ثقافة الحوار المسبق بدل الانفجار اللاحق.

الفصل الرابع عشر

في العمل – إدارة الخلافات المهنية

١ .المشكلة الشائعة

"مديري لا يقدرني" – "زميلي يتجاهل مسؤولياته" – "اجتماعات متوترة بلا نتائج" – "سوء فهم مزمن بين الأقسام"

بيئة العمل تجمع أشخاصاً من خلفيات وأعمار وشخصيات مختلفة تحت ضغط الإنجاز والمواعيد. الخلافات المهنية قد تكون حول: توزيع المهام، التقييمات، الأولويات، أساليب العمل، أو حتى اختلافات شخصية بسيطة تتفاقم.

نموذج للمشكلة:

ليلى وسامر زميلان في نفس المشروع. ليلى تشعر بأن سامر لا يلتزم بالمواعيد النهائية للتسليم، مما يضطرها هي لتغطية تقصيره. سامر يشعر بأن ليلى "تتحكم" وتطلب منه مهام إضافية لا تندرج تحت وصفه الوظيفي. تبادل الرسائل الإلكترونية أصبح حاداً. الاجتماع الأسبوعي للفريق بات متوتراً، والمدير بدأ يلاحظ تراجع الإنتاجية.

٢ .تطبيق مباشر للمهارات

الخطوة الأولى: إعلان هدنة مهنية (بدون طرف ثالث)

يقترح أحد الطرفين (أو المدير) عقد اجتماع ثنائي لمدة ٣٠ دقيقة، مع قواعد واضحة:

- لا هجوم شخصي.
- كل طرف يتحدث ٥ دقائق دون مقاطعة.
- الهدف: حل المشكلة، ليس إثبات من على خطأ.

قبل الاجتماع، يقوم كل طرف بتمرين **التهدئة الفسيولوجية** (الفصل 4): تنفس مربع لمدة دقيقتين.

الخطوة الثانية: استخدام المثلث الذهبي (الفصل 2) لتحليل الموقف

يكتب كل طرف قبل الاجتماع (أو يفكر) في الجدول التالي:

العنصر	ليلى (نحو سامر)	سامر (نحو ليلى)
الحدث	سامر سلم تقريره بعد الموعد بيومين	ليلى طلبت مني تحليل بيانات إضافية خارج نطاق مهامي
فكرة تلقائية	"لا يهتم، يستخف بوقتي"	"تتحكم، تحاول استغلالي"
شعور	غضب، إحباط	استياء، شعور بالظلم
سلوك عادي	رسالة حادة، شكوى للمدير	تجاهل طلبها، تأخير تعمدي

بعد رؤية المثلث، يمكن لكل طرف أن يسأل نفسه: "هل تفسيري هو الوحيد الممكن؟"

الخطوة الثالثة: إعادة التفسير التعاوني (الفصل 5)

يجلسان معاً، ويبدآن بجمل افتتاحية متعاطفة:

- **ليلى" :**سامر، ربما تأخر تسليمك للتقرير لسبب لم أنتبه إليه. هل يمكن أن تخبرني ما الذي حدث؟ ليس لتوجيه اللوم، بل لفهم كيف يمكنني مساعدتك أو تعديل توقعاتي".
- **سامر" :**شكراً ليلى. في الحقيقة كنت مشغولاً بمهمة طارئة من مديري المباشر. لم أخبرك لأنني لم أرغب في أن أبدو مقصراً. لكنني أتفهم أن تأخيري أثر عليك. رباح نتفق على آلية تواصل إذا حدثت طارئة مرة أخرى".

بدلاً من الاتهام، أصبح الحوار حول **النظام** لا **الأشخاص**.

الخطوة الرابعة: حل المشكلات بالتعاون (الفصل 12)

يخرجان بقائمة ملموسة من الاتفاقات:

المشكلة	الحل المقترح
عدم وضوح المهام الطارئة	إضافة خانة "المهام الطارئة" في جدول المتابعة الأسبوعي
التواصل الحاد في البريد الإلكتروني	قاعدة: "لا تضغط إرسال وأنت غاضب – انتظر ٣٠ دقيقة ثم راجع الرسالة"
شعور سامر بأن المهام خارج وصفه	مراجعة وصف الوظيفة مع المدير مرة كل ٣ أشهر لتحديث التوزيعات
الخوف من إبداء التقصير	عقد "اجتماع أسبوعي سريع لمدة ١٠ دقائق" لكل فريق صغير، يتحدث فيه كل عضو عن عوائقه دون خوف من العقاب

الخطوة الخامسة: المرونة الذهنية في تطبيق الحلول (الفصل 11)

لا حل مثالياً. قد يحدث مرة أخرى أن يتأخر أحد الطرفين. هنا بدلاً من العودة للاتهام، يستذكران الهدنة: "أرى أننا عدنا للنمط القديم. لنأخذ استراحة ٥ دقائق ثم نعود لنتذكر اتفاقنا".

٣ .تمرين عملي: "عقد الفريق للتواصل الإيجابي"

الهدف :وضع قواعد تواصل مكتوبة لأي فريق عمل، للوقاية من النزاعات.

الخطوات (في ورشة جماعية لمدة ساعة):

1. يجلس الفريق (٤-٨ أشخاص) ويطرح كل عضو قاعدة تواصل واحدة يتمنى أن يلتزم بها الجميع.
2. يناقشون القواعد المطروحة ويصوتون على أهم ٥ قواعد.
3. يكتبونها على لوحة أو مستند مشترك، ويوقعون عليها جميعاً.
4. يخصصون "حارس القواعد" (يتناوبون أسبوعياً) يذكّر بالقواعد إذا انتهكت بلطف.

نموذج قواعد (مقترحة):

- لا نستخدم البريد الإلكتروني في النقاشات الحادة (نستخدم لقاء وجهاً لوجه أو مكالمة).
- أي انتقاد مهني نقدمه بصيغة "الموقف + الأثر + الاقتراح" (عندما يتأخر التقرير، أشعر بضغط، أقترح إشعاراً قبل ٢٤ ساعة).
- نحتفل بالإنجازات الصغيرة (شكر يومي).
- من يخطئ في التواصل يعتذر بسرعة دون مبالغة.

٤ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	الخلافات المهنية غالباً سببها سوء التفسير وليس النوايا السيئة. الهدنة المعلنة قبل الاجتماع تحول الصراع إلى مسألة مشتركة.
2	تحليل الموقف باستخدام المثلث الذهبي (حدث – فكرة – شعور – سلوك) يكشف التشوهات المعرفية.
3	إعادة التفسير التعاوني تبدأ بسؤال مفتوح: "هل يمكن أن تخبرني ما حدث من وجهة نظرك؟" بدل الاتهام.
4	حل المشكلات المهني يحتاج إلى اتفاقات ملموسة (آليات تواصل، توزيع مهام، اجتماعات تتبع).
5	تمرين "عقد الفريق للتواصل الإيجابي" يبني ثقافة وقائية، ويجعل النزاعات نادرة وأسهل للحل.

الفصل الخامس عشر

في المجتمع – نشر ثقافة التسامح والتفاهم

١ .المشكلة الشائعة

"جاري لا يراعي الخصوصية" – "الناس في الحي لا يحيون بعضهم" – "تعصب لفريق كرة القدم" – "انقسامات حادة في الرأي العام"

على المستوى المجتمعي (الجيران، الأصدقاء، المجموعات، العامة)، تغيب غالباً مهارات الهدنة. تصبح الخلافات صغيرة سبباً لقطيعة طويلة، وتتحول الاختلافات في الرأي إلى عداوات. وسائل التواصل الاجتماعي تُسرع من الاستقطاب، وتجعل الحوار العام فظاً وسريع الانفعال.

نموذج للمشكلة:

في أحد الأحياء، اختلف اثنان من الجيران حول مكان وضع حاوية النفايات. الجار الأول يريدها أمام منزله لأنه أسهل، الجار الثاني يشكو من الرائحة. تدخلت العائلات، وتحول الخلاف إلى قطيعة عامة، حيث يتبادل الطرفان الاتهامات في مجموعة الحي على واتساب. حتى الأطفال تأثروا وأصبحوا لا يلعبون معاً.

٢ .تطبيق مباشر للمهارات

الخطوة الأولى: الهدنة المجتمعية (دور الوسيط)

عندما لا يستطيع الطرفان التواصل مباشرة، يتطوع طرف ثالث محايد (عاقل من الحي، شيخ، أو شخص محترم). يعلن هدنة: "نتوقف عن أي كلام مسيء في المجموعة والواقع لمدة ٣ أيام. بعدها نجتمع عندي في البيت لنتحدث ونبحث حلاً".

يطلب من كل طرف أن يكتب وصفه للمشكلة دون إهانات، وأن يرسله للوسيط.

الخطوة الثانية: إعادة التفسير على مستوى النوايا (الفصل 5)

الوسيط يعيد صياغة كلام كل طرف للآخر بصيغة إيجابية:

- بدلاً من "فلان حاقد ويحب المشاكل" ← "يشعر بأن رائحة النفايات تضر بصحته وصحة أطفاله، ويخشى أن يتجاهل الطرف الآخر مشاعره".
- بدلاً من "فلان أناني يريد السيطرة على كل شيء" ← "يحتاج إلى سهولة الوصول لوعاء النفايات بسبب ظروفه الصحية، ويشعر بأن الطرف الآخر لا يراعي احتياجاته".

هذه **إعادة التفسير المجتمعية** تغير العدو إلى إنسان له احتياجات ومخاوف مشروعة.

الخطوة الثالثة: الإصغاء العميق في جلسة الصلح (الفصل 9)

يجتمع الطرفان مع الوسيط في مكان محايد. يعطي الوسيط الكلمة لكل طرف لمدة ٥ دقائق دون مقاطعة. بعد كل طرف، يعكس الوسيط ما سمع (محاولة أن يكون دقيقاً عاطفياً). ثم يسأل الطرف الآخر: "هل هذا ما تقصده حقاً؟ هل فاتني شيء؟"

الخطوة الرابعة: البحث عن حل يرضي الجميع (الفصل 12)

بدلاً من وضع الحاوية أمام أحد المنزلين، يقترحون حلولاً إبداعية:

- وضع الحاوية في منتصف المسافة بين المنزلين، مع روتين غلق محكم لمنع الرائحة.
- تناوب وضع الحاوية أسبوعياً أمام منزل كل منهما.
- التبرع معاً بشراء حاوية جديدة ذات غطاء محكم وتقسيم التكلفة.

يتفقون كتابة (وإن كانت شفهية بحضور شهود) على الحل.

الخطوة الخامسة: ثقافة التسامح المستدامة (فصل 15 في آفقه)

حتى بعد الاتفاق، قد تخترق المشكلة مجدداً. هنا يتم التذكير بقاعدة **"التسامح المتبادل** : "أن يغفر كل طرف للآخر الهفوات الصغيرة، ويعود إلى الهدنة بدلاً من إحياء الخلاف.

٣ .تمرين عملي: "مبادرة جيرة"

الهدف :نشر ثقافة الهدنة والحوار في محيط سكني أو مجتمعي صغير.

الخطوات:

1. اختر ٣-٥ جيران مهتمين بتحسين العلاقات.
2. نظموا "لقاء جيرة" مرة شهرياً في حديقة أو بيت متطوع.
3. في اللقاء، يتشارك الجيران أطباقاً بسيطة، ثم يجلسون في حلقة حوار مفتوح (بدون هاتف).
4. قاعدة الحلقة: كل شخص يتحدث عن شيء إيجابي حدث في الحي، وشيء واحد يقترح تحسينه.
5. يُختار "وسيط الحي" (متطوع) يتم التواصل معه إذا حدث خلاف، ليقوم بعملية الهدنة وإعادة التفسير قبل أن تتفاقم المشكلة.

هذه المبادرة البسيطة بنيت في تجارب واقعية مجتمعات سكنية وقللت من الشكاوى البلدية والنزاعات.

٤ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	المشكلات المجتمعية (كخلاف الجيران) تتصاعد بسبب غياب الهدنة والحوار المباشر، وحضور الإعلام السلبي (كالمجموعات الإلكترونية).
2	دور الوسيط المحايد أساسي: يعلن هدنة، يعيد تفسير النوايا، وينظم جلسة إصغاء.
3	إعادة التفسير المجتمعية تحول "العدو" إلى "إنسان له احتياجات ومخاوف."
4	الحلول الإبداعية (كمنتصف المسافة، التناوب، شراء حاوية جديدة) تظهر عندما نركز على الاحتياجات لا المواقف الجامدة.
5	تمرين "مبادرة جيرة" يبني ثقافة حوارية وقائية في الحي، ويخلق آلية لحل النزاعات قبل التفاقم.

الفصل السادس عشر

في الدين – الصبر على الابتلاءات وإعادة تفسير الأحداث

١ .المشكلة الشائعة

"لماذا أنا؟" – "الله ظالم (حاشاه)" – "أين الخير في هذا الابتلاء؟" – "فقدت الأمل بعد المصيبة"

الابتلاءات من أصعب ما يمر به الإنسان: مرض، موت عزيز، فشل، خيانة، ظلم، فقر. في هذه اللحظات، ينهار التفسير العادي للحياة. يسأل الإنسان: "لماذا أنا بالذات؟ أين حكمة الله؟" قد تضعف الصلة بالدين أو تتحول إلى غضب على القدر.

هذا الفصل يطبّق مهارات الهدنة وإعادة التفسير في السياق الديني، ليس لنفي الألم، بل لاحتضانه في إطار من المعنى.

٢ .تطبيق مباشر للمهارات

الخطوة الأولى: الهدنة مع الألم (بدلاً من محاربته)

أول خطأ يقع فيه كثير من المبتلين: يحاربون الألم ذاته، وينكرون حقيقتهم. يقولون: "لا يجب أن أشعر بالحزن، أنا مؤمن." أو "لا يجب أن أغضب من قدر الله." هذا يزيد المعاناة.

الهدنة مع الألم :أن تقول لنفسك: "أنا الآن حزين/غاضب/خائف، وهذا طبيعي. لست بحاجة لمحاربة هذه المشاعر. سأمنح نفسي وقتاً لأشعر بها دون أن أتخذ قرارات مصيرية في هذه الحالة".

وهذا يتوافق مع سنة النبي صلى الله عليه وسلم حين مات ولده إبراهيم، فدمعت عيناه وقال" :**إن العين تدمع، وإن القلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا** "(رواه البخاري). لم ينكر الحزن، بل أثبته وأعلن الهدنة معه.

الخطوة الثانية: إعادة التفسير الإيماني (الفصل 5 على ضوء القصة القرآنية)

نعود إلى قصة موسى والخضر: الأحداث المؤلمة (خرق السفينة، قتل الغلام) حملت في طياتها رحمة وحكمة خفية. لكن موسى لم ير هذه الحكمة في لحظة الألم، بل بعد صبر وانتظار وتفسير.

تطبيق على الابتلاءات:

أي ابتلاء تمر به، يمكنك أن تقول لنفسك:

- "قد لا أرى الحكمة الآن، مثل موسى مع الخضر. لكن قد تنكشف لي بعد حين، أو في الآخرة".
- "وراء هذا الألم لطف خفي لا أعرفه".

يقول ابن القيم كما ورد في مذكرتك" :**من عرف سر القدر، هانت عليه مصائب الدنيا** . "ليس معناها أن الألم يختفي، بل أن الألم يصبح محتملاً، وتتحول الأسئلة من "لماذا أنا" إلى "كيف أنمو من هذه التجربة؟"

الخطوة الثالثة: ضبط الانفعال واللجوء إلى الله (الفصل 8 والقاعدة النبوية)

عند شدة الابتلاء، نستخدم الهدنة الفسيولوجية (التنفس) واللجوء إلى الذكر: "إنا لله وإنا إليه راجعون" (هي هدنة مع المصيبة: أنا مملوك لله، وإليه المرجع). وكذلك الاستعاذة من الشيطان الذي يزيد اليأس.

طبق حديث الاستعاذة: عندما تشعر بالغضب على القدر، قل: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، وثلاث مرات تنفس عميق.

الخطوة الرابعة: إعادة التأطير الإيجابي (اكتشاف المعنى)

ليس كل ابتلاء له سبب ظاهر. لكن الأبحاث في علم النفس الإيجابي (Post-Traumatic Growth)تشير إلى أن الكثير من الناس يخرجون من الابتلاءات بنمو في مجالات:

- تقدير الحياة بشكل أعمق.
- علاقات أقوى وأكثر صدقاً.

- قوة شخصية واكتشاف قدرات لم يكونوا يعرفونها.
- نمو روحي وديني.

التدريب: اكتب ثلاث جمل تبدأ بـ "بسبب هذه المحنة، صرت أكثر..." (مثلاً: صرت أكثر تواضعاً، صرت أتصدق، صرت أقدر عائلتي).

الخطوة الخامسة: الصبر الجميل والتفويض

الصبر في القرآن ثلاثة أنواع:

- **صبر جزع** :أن تئن وتتذمر (وهو طبيعي لكنه لا يساعد).
- **صبر جميل** :هو الذي لا شكوى فيه إلا إلى الله. كما قال يعقوب" :**فَصَبْرٌ جَمِيلٌۖ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ** "(يوسف، ١٨). هذا الصبر يرافق إعادة التفسير.
- **صبر التفويض** :أن تسلم الأمر كله لله، وتقول: "حسبي الله ونعم الوكيل."

المهارة هنا: لا تقمع الشعور، ولا تنكر الألم، بل تطلب العون من الله، وتعلن هدنة مع القدر: "لن أحارب ما حدث، سأتعلم كيف أعيش معه".

٣ .تمرين عملي: "يوميات إعادة التفسير الإيماني"

الهدف :تحويل الابتلاءات اليومية (صغيرة وكبيرة) إلى فرص للنمو.

الخطوات (يكتب في دفتر خاص):

السؤال	إجابتك
ما الحدث المؤلم الذي مررت به مؤخراً (أو مستمر)؟	
ما هو تفسيري الأول له (غضب، ظلم، يأس)؟	
ما هو التفسير الإيماني المحتمل (بعيد المدى)؟ (مثلاً: تكفير ذنوب، رفع درجات، تذكير بنعمة كانت غائبة، فتح باب لدعاء لم أكن لأدعوه)	
ما هو (شيء واحد) يمكن أن أتعلمه من هذه المحنة؟	
ما هو الفعل العملي القادم الذي سأقوم به (بعد الهدنة)؟ (مثلاً: مساعدة شخص آخر مبتلى، عمل صدقة جارية بنية المتوفى، الاعتناء بصحتي أكثر)	

تطبيق يومي لمدة ٣٠ يوماً : في نهاية كل يوم، اكتب أصغر ألم شعرت به (حتى ولو تأخر عن موعد). طبّق التمرين. بعد شهر، ستلاحظ أنك أصبحت تبحث تلقائياً عن الحكمة الخفية قبل أن تغرق في اليأس.

٤ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	الابتلاءات تختبر تفسيرنا للعالم ولله. أول خطوة: الهدنة مع الألم (لا تحاربه، اعترف به).
2	إعادة التفسير الإيماني مستمدة من قصة موسى والخضر: قد تخفي الأحداث المؤلمة رحمة خفية لا ترى الآن.
3	الصبر الجميل هو الذي لا شكوى فيه إلا لله، ويرافقه لسان حال "عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم."
4	النمو بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth) حقيقة نفسية: المحن تفتح أبواباً من القوة والتقدير والروحانية.
5	تمرين "يوميات إعادة التفسير الإيماني" يبني مهارة يومية لتحويل الألم إلى معنى.

خلاصة الباب الرابع

#	الخلاصة
1	في الأسرة: الهدنة الفسيولوجية + إعادة التفسير + جلسات إصغاء أسبوعية تهدئ صراعات الأجيال.
2	في العمل: إعلان هدنة مهنية، تحليل الموقف بمثلث الفكرة والشعور، والعقد الجماعي للتواصل.
3	في المجتمع: دور الوسيط المحايد، إعادة تفسير النوايا، ومبادرة "جيرة" تبني ثقافة التسامح.
4	في الدين: الهدنة مع الألم، إعادة التفسير الإيماني على ضوء قصة الخضر، ويوميات تحويل الابتلاء إلى معنى.
5	التطبيقات العملية هي اختبار حقيقي للمهارات النظرية؛ بدونها تبقى المهارات حبراً على ورق.

الباب الخامس: آفاق السلام النفسي

من المهارة إلى العادة، ومن العادة إلى القيمة الإنسانية

الفصل السابع عشر

من الانفعال إلى السلام – رحلة التحول الداخلي

١ .افتتاحية: التحول ليس لحظة، بل مسار

غالباً ما نتصور التحول النفسي كـ"ومضة" أو "قرار مفاجئ" يغير الحياة. لكن الحقيقة أن التحول الحقيقي من الانفعال إلى السلام أشبه بتسلق جبل: هناك خطوات صغيرة، تراجعات مؤقتة، مناظر خلابة، وهواء أرق مع كل ارتفاع. ليس المهم أن تصل سريعاً، بل أن تواصل السير.

في هذا الفصل، نلخص **رحلة التحول** التي مررت بها عبر مهارات الكتاب، ونحولها إلى إطار متكامل يمكنك العودة إليه كلما احتجت إلى تذكير.

٢ .مراحل التحول من الانفعال إلى السلام

بناءً على ما تعلمناه في الأبواب السابقة، يمكن تقسيم الرحلة إلى خمس مراحل كبرى:

المرحلة	الوصف	المهارات الأساسية	مؤشرات التقدم
١ .الوعي	تبدأ بملاحظة انفعالاتك دون إنكارها. تصبح مراقباً من الداخل.	اليقظة الذهنية (الفصل 7)، تسجيل الأفكار التلقائية	تتذكر بعد ساعة أنك غضبت، وتستطيع وصف ما حدث
٢ .الهدنة	تتوقف عن رد الفعل الآلي، تعطي نفسك مساحة.	التنفس والاسترخاء (الفصل 4)، قاعدة ١٠ دقائق (الفصل 6)	تؤجل الرد لمدة دقائق دون تصعيد
٣ .إعادة التفسير	تبحث عن معنى بديل للموقف، يراعي السياق ونوايا الآخرين.	إعادة التفسير (الفصل 5)، المرونة الذهنية (الفصل 11)	تجد تلقائياً تفسيرين أو ثلاثة قبل أن تحكم

المرحلة	الوصف	المهارات الأساسية	مؤشرات التقدم
٤ . الاستجابة الواعية	تختار سلوكاً يتناسب مع قيمك وأهدافك البعيدة، وليس فقط مع انفعالك اللحظي.	ضبط الانفعال (الفصل 8)، الحوار المتعاطف (الفصل 10)	تتصرف بطريقة تشعر بالفخر بها لاحقاً
٥ .التكامل	تصبح المهارات عادات تلقائية، والسلام النفسي هو حالتك الافتراضية.	الصبر وتأجيل الحكم (الفصل 6)، التواصل الإيجابي (الفصل 12)	يستغرب أصدقاؤك من تغير ردود أفعالك، أنت نفسك تندهش أحياناً

٣ .نموذج عملي من القصة القرآنية: رحلة موسى مع الخضر كتحول

قصة موسى عليه السلام في سورة الكهف ليست مجرد حكاية عن الصبر، بل هي **نموذج مصغر للتحول من الانفعال إلى السلام:**

مرحلة التحول	تجليها في القصة
الوعي	موسى يلاحظ أفعال الخضر وينتبه لانفعاله. (لم يتجاهل ما حدث)
الهدنة	كل مرة، يحاول موسى الصبر، لكن الانفعال يسبقه. الخضر يذكره بالشرط. النهي عن السؤال هو هدنة مؤقتة.
إعادة التفسير	بعيداً عن لحظة الفعل، يفسر الخضر المعنى الخفي. موسى يتعلم ألا يحكم على الظواهر فحسب.
الاستجابة الواعية	في نهاية القصة، يقر موسى: "لو شئت لاتخذت عليه أجراً" – لم يعد يندفع، بل يسأل ويفهم.
التكامل	لم نر موسى بعد القصة، لكن التطبيق العملي أننا نقرأ القصة كل جمعة ونتعلم منها. التكامل فينا نحن القراء.

٤ .العوائق الشائعة في رحلة التحول (والتغلب عليها)

حتى بعد أن تعلم المهارات، قد تواجه تراجعاً. هذه طبيعي.

العائق	الحل
الشعور بالفشل عند الانتكاسة	تذكر: التحول حلزوني، لا خطي مستقيم. كل انتكاسة تحمل درساً.

العائق	الحل
النسيان في خضم الانفعال	استخدم تذكيرات بصرية (بوستر على الثلاجة، تنبيه يومي على الهاتف: "هل أعلنت هدنتك اليوم؟")
الإحباط من بطء التقدم	احتفظ بمفكرة "الانتصارات الصغيرة" دوّن فيها كل موقف نجحت فيه في تطبيق مهارة، مهما كان صغيراً.
عدم دعم البيئة	اشرح للمقربين ما تفعله، واطلب منهم أن يذكروك بلطف. اختر شخصاً واحداً على الأقل يكون "رفيق الهدنة."

٥ .تمرين عملي: خريطة رحلتي الشخصية

الهدف :توثيق تقدمك من لحظة بدء قراءة الكتاب إلى الآن، وتخطيط الخطوات القادمة.

الخطوات:

1. ارسم خطاً أفقياً على ورقة كبيرة، واكتب على طرفه الأيسر "قبل تعلم مهارات الهدنة"، وعلى طرفه الأيمن "هدفي بعد عام من الآن."
2. حدد على الخط ٣-٥ نقاط تحول رئيسية تعرضت لها (موقف تعلمت منه، مهارة أتقنتها، شخص ساعدك).
3. عند كل نقطة، اكتب جملة مختصرة.
4. في نهاية الورقة، اكتب:
   - "أكثر مهارة أحدثت فرقاً في حياتي هي"... :
   - "الشخص الذي سأشكره لدعمه هو"... :
   - "أنا الآن أستطيع أن أقول عن نفسي: ..." (صفة إيجابية جديدة)
5. احتفظ بهذه الخريطة، وعد إليها بعد ٦ أشهر.

٦ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	التحول من الانفعال إلى السلام رحلة متعددة المراحل (وعي ← هدنة ← إعادة تفسير ← استجابة واعية ← تكامل).
2	قصة موسى والخضر تقدم نموذجاً مصغراً لهذه الرحلة: من الانفعال المتكرر إلى التعلم والتكامل.
3	الانتكاسات طبيعية؛ مفتاح النجاح هو التعامل معها كبيانات تعلم، لا كفشل دائم.
4	خريطة رحلتك الشخصية تساعدك على رؤية التقدم، وتحفزك للاستمرار.

الفصل الثامن عشر

كيف نصنع هدنة دائمة في حياتنا؟

١ .افتتاحية: من الهدنة المؤقتة إلى السلام المستدام

طوال الكتاب، تعلمنا الهدنة كـ"وقف مؤقت للقتال". لكن الهدف الأعمق هو تحويل الهدنة من حالة طارئة إلى **أسلوب حياة** .هدنة دائمة لا تعني غياب النزاعات، بل تعني وجود منظومة متكاملة لإدارتها بوعي قبل أن تتفاقم.

الهدنة الدائمة هي أشبه بمناعة نفسية واجتماعية تحميك من الانهيار عند أول صدمة أو خلاف.

٢ .أركان الهدنة الدائمة

الركن	الوصف	التطبيق العملي
١ .البنية التحتية الذهنية	نماذج معرفية راسخة (المثلث الذهبي، إعادة التفسير، المرونة)	ممارستها حتى تصبح تلقائية
٢ .البنية التحتية العاطفية	قدرة على التنظيم الانفعالي دون قمع أو انفجار	التنفس كعادة يومية، وليس فقط في الأزمات
٣ .البنية التحتية العلائقية	شبكة من العلاقات القائمة على الحوار المتعاطف والتفاهم	جلسات أسبوعية عائلية أو ثنائية للمراجعة العاطفية
٤ .البنية التحتية الروحية	مرجعية دينية أو فلسفية تعطي معنى للشفقة والألم والمصالحة	الإيمان بالقدر خيره وشره، أو مبادئ إنسانية جامعة
٥ .البنية التحتية البيئية	محيط مادي واجتماعي يذكرك بالهدنة (بدلاً من أن يحرضك)	تطبيقات تذكير، بوسترات، أصدقاء داعمون، تقليل التعرض للمحرضات

٣ .عادات يومية لبناء هدنة دائمة

لن تصبح الهدنة تلقائية بدون ممارسة يومية. إليك جدولاً مقترحاً لعادات لا تتجاوز ١٠ دقائق يومياً:

الوقت	العادة	المدة	الربط بالمهارة
الصباح (بعد الاستيقاظ)	تنفس عميق ٣ مرات + نية صباحية: "اليوم سأتذكر أن أعلن هدنة قبل الرد"	دقيقتان	الفصل 4 (تهدئة فسيولوجية)
قبل بدء العمل/ الدراسة	مراجعة سريعة لـ "المثلث الذهبي" على موقف متوقع	دقيقتان	الفصل 2
أثناء اليوم (منبهان عشوائيان)	توقف مؤقت (١٠ ثوانٍ تنفس) وأسأل: "هل أنا في حالة هدنة أم حرب؟"	٣٠ ثانية × ٢	الفصل 1
المساء (قبل النوم)	كتابة انتصار صغير في دفتر الهدنة + تسجيل موقف غداً يمكنني إعادة تفسيره	٥ دقائق	الفصل 5, الفصل 17
الأسبوعي	جلسة مراجعة مع رفيق هدنة أو بمفردك: أين نجحت وأين فشلت وما سأفعله بشكل مختلف	١٥ دقيقة	تقييم ذاتي

٤ .كيف تبني "رفيق هدنة(Accountability Partner) "؟

أظهرت الأبحاث في علم النفس أن الالتزام مع شخص آخر يزيد فرص النجاح في تغيير العادات بنسبة تصل إلى ٩٥%.

اختر شخصاً:

- تثق به، ويمكنك أن تكون صادقاً معه دون خوف من السخرية.
- لديه رغبة في تحسين مهاراته أيضاً (ليس بالضرورة أن يكون متقدماً).
- توافقان على:

الاتفاق	التفاصيل
مدة التواصل	١٥ دقيقة أسبوعياً (لقاء وجهًا لوجه، مكالمة، أو رسالة صوتية)
قواعد الحوار	لا نصائح غير مطلوبة، نستمع أولاً، ثم نسأل: "هل تريد اقتراحاً أم تريد فقط أن تفضفض؟"
التذكير اللطيف	إذا لاحظ أحدنا أن الآخر انزلق إلى نمط قديم، يتفق على كلمة سر أو إشارة (مثلاً: "مرآة" تعني تذكر الإصغاء العميق)
الاحتفال بالتقدم	كل شهر، نشارك انتصاراً صغيراً ونحتفل ببساطة (شوكولاتة، أو دعاء، أو عبارة شكر)

٥ .من الهدنة الدائمة إلى السلام المجتمعي

الهدنة الدائمة لا تقف عند الفرد. عندما يمارس عدد كافٍ من الأفراد هذه المهارات، تبدأ ثقافة جديدة في الظهور: ثقافة التسامح، الحوار، وإعطاء فرص ثانية. عندها:

- **في الأسرة :**يصبح الصراع نادراً، وعند حدوثه يُحل بسرعة وهدوء.
- **في المدرسة :**يتعلم الأطفال منذ الصغر مهارات الهدنة، ولا تُعتبر الخلافات سبباً للتنمر.
- **في مكان العمل :**الإنتاجية ترتفع، والتغيب بسبب التوتر ينخفض.
- **في المجتمع :**تتراجع حدة الاستقطاب، وتصبح المساحات العامة أكثر أماناً نفسياً.

هذا ليس مثالياً، لكنه ممكن. العديد من البرامج المجتمعية حول العالم (مثل برامج "الوساطة بين الأقران" في المدارس، ومبادرات "الحوار المجتمعي" في المناطق المتنازعة) أثبتت أن المهارات قابلة للتعلم والنشر.

٦ .تمرين عملي: تصميم خطة الهدنة الدائمة الشخصية

الهدف :وضع خطة عملية لمدة ٣ أشهر، تحول المهارات إلى عادات.

الخطوات:

1. خذ ورقة واكتب عنواناً" :**خطتي لهدنة دائمة - من (التاريخ) إلى (التاريخ + ٣ أشهر)"**
2. ارسم ٣ أعمدة" :**المهارة" – "العادة الأسبوعية" – "مؤشر النجاح".**
3. اختر ٣ مهارات فقط تركز عليها في هذه الفترة (لا توزع نفسك). مثلاً: التنفس اليومي، إعادة التفسير لموقف واحد يومياً، والإصغاء العميق مرة واحدة أسبوعياً.
4. لكل مهارة، حدد:
   - متى ستمارسها بالضبط (بعد الفجر، في السيارة، قبل النوم).
   - من سيكون رفيق الهدنة (إن وُجد).
   - كيف تقيس النجاح (مثلاً: ٥ أيام في الأسبوع نجحت في تأجيل الرد ١٠ دقائق).
5. في نهاية الشهر الأول، راجع الخطط وعدّلها.
6. احتفل بنهاية الأشهر الثلاثة بمكافأة رمزية (كتب، نزهة، يوم للاسترخاء).

٧ .خلاصة الفصل

#	الخلاصة
1	الهدنة الدائمة هي منظومة متكاملة (ذهنية، عاطفية، علائقية، روحية، بيئية) وليست مجرد مهارة طارئة.
2	العادات اليومية الصغيرة (تنفس صباحي، منبهين للتوقف، دفتر مسائي) تبني الهدنة تدريجياً.
3	رفيق الهدنة (شخص تشاركه التقدم) يرفع فرص النجاح بشكل كبير.
4	انتشار مهارات الهدنة في الأسرة والمدرسة والعمل والمجتمع يخلق ثقافة سلام إيجابية مستدامة.
5	خطة شخصية لمدة ٣ أشهر بثلاث مهارات فقط هي أنسب طريقة لبدء التحول العميق.

الفصل التاسع عشر

السلام النفسي كقيمة إنسانية عالمية

١ .افتتاحية: السلام الداخلي ليس ترفاً، بل ضرورة

في عالم يئن من الحروب، الصراعات السياسية، الاستقطاب الحاد، والعنف اللفظي والجسدي، قد يبدو الحديث عن "السلام النفسي" ترفاً فكرياً أو هروباً من الواقع. لكن العكس هو الصحيح.

الأفراد ذوو السلام الداخلي هم أقل عرضة للتطرف، وأكثر قدرة على التسامح، وأفضل في بناء مجتمعات متماسكة. السلام النفسي ليس بديلاً عن العدالة، بل هو شرط أساسي لتحقيقها بطرق غير عنيفة.

فكما قال المهاتما غاندي" :**كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في العالم** ".التغيير يبدأ من الداخل.

٢ .السلام النفسي في الحضارات والثقافات الدينية

ليس السلام النفسي اختراعاً غربياً حديثاً. كل الحضارات والثقافات الدينية أكدت عليه، بأسماء مختلفة:

المصدر	المفهوم	الصيغة الموجزة
الإسلام	الطمأنينة، السكينة، القلب السليم	"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد، ٢٨). و"إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ" (العنكبوت، ٤٥) – أي تدرب على ضبط النفس.

المسيحية	السلام الداخلي كـ"فاكهة الروح"	"سلاماً أترك لكم، سلامي أعطيكم... لا تضطرب قلوبكم ولا ترهب" (إنجيل يوحنا ١٤: ٢٧)
البوذية	النيرفانا والسامادي (Samadhi)	تهديد العقل من خلال التأمل والوعي؛ التركيز كأداة لإنهاء المعاناة (دوكخا – Dukkha).
الهندوسية	شانتي (Shanti) وساتشيتاناندا (Sacchidananda)	السلام كحالة من الوجود الخالص والوعي والنعيم، يُصل إليها باليوغا والتأمل.
الفلسفة الرواقية	أتاراكسيا(Ataraxia)	غياب الاضطراب النفسي عبر الحكم على الأفكار وليس الأحداث (أفكار مشابهة جداً للعلاج المعرفي الحديث).
علم النفس الحديث	المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي	ما درسناه في الكتاب.

هذا التوافق بين الحضارات يشير إلى أن السلام النفسي **حاجة إنسانية فطرية**، وليس مجرد ثقافة فرعية.

٣ .العلاقة بين السلام النفسي والسلام العالمي

يطرح علماء النفس الاجتماعي نموذجاً يُسمى **"التسرب من الأسفل إلى الأعلى** (Bottom-up " Peace):السلام الخارجي الكبير (بين الأمم والمجموعات) يبدأ من السلام الداخلي للأفراد، ثم يتسرب إلى علاقاتهم القريبة (الأسرة، الجيران)، ثم إلى المجتمعات المحلية، ثم إلى السياسة.

المستوى	مثال	دور السلام النفسي
الفرد	شخص يتعرض لاستفزاز عنصري	يملك مهارات الهدنة وإعادة التفسير، لا يرد بعنف
العلاقات القريبة	زواج مختلط الأصول أو الديانات	الحوار المتعاطف يتغلب على الأحكام المسبقة
المجتمع المحلي	حي يجمع مهاجرين وسكاناً أصليين	ثقافة التسامح ونماذج القدوة تنتشر
الأمة	بلد يمر بأزمة سياسية	قادة ومواطنون يمتلكون مهارات الحوار بدل التصعيد
العالم	نزاع دولي	دبلوماسيون ومفاوضون يدربون على الهدنة وإعادة التفسير

٤ .تحديات العصر الحديث أمام السلام النفسي

لكي ننشر السلام النفسي كقيمة، علينا أن نعترف بالعوائق المعاصرة:

التحدي	تأثيره	موقف مهارات الهدنة
وسائل التواصل الاجتماعي	تسارع الانفعال، استقطاب سريع، خوارزميات تغذي الغضب	ندرب أنفسنا على الهدنة الرقمية: تأجيل الرد ٢٤ ساعة، إعادة تفسير نية الآخر
ضغط الإنتاجية	استنزاف الطاقة، قلة وقت التأمل	إدخال التهدئة الفسيولوجية كجزء من ثقافة العمل
الأخبار السلبية المستمرة	يأس وقلق مزمن	إعادة تأطير الأخبار: ما يمكنني فعله محلياً، وضع حدود للتعرض
الفردانية المفرطة	ضعف التعاطف مع الغير	تدريب الإصغاء العميق في المدارس والبيوت

٥ .كيف تصبح سفيراً للسلام النفسي؟

لا تحتاج إلى منصب أو لقب. يمكنك نشر ثقافة السلام النفسي بسلوكيات صغيرة يومية:

- **في الأسرة :**لا تنتظر حتى يقرأ أفراد أسرتك الكتاب؛ طبق الهدنة أمامهم، اشرح لهم لماذا تتنفس قبل الرد، اعتذر بصدق عندما تخطئ.
- **في العمل :**اقترح "دقيقة صمت" قبل بدء الاجتماعات، أو "قاعدة عدم المقاطعة."
- **في المدرسة (إن كنت معلماً أو ولياً) :**علم الطلاب تقنيات التنفس وإعادة التفسير كلاعب؛ اروِ لهم قصة موسى والخضر كدرس في عدم التسرع.
- **في الحي :**ابدأ بمجموعة "جيرة" (كما في الفصل 15) ووسّعها لمشاريع صغيرة تعزز التعاون (حديقة مجتمعية، تبادل خدمات).
- **على وسائل التواصل :**كن نموذجاً في الردود الهادئة، انشر محتوى تعليمياً عن الهدنة، لا تشارك في الانفعالات الجماعية.

٦ .رؤية مستقبلية: مجتمع يعرف كيف يهدئ نفسه

أتخيل عالماً حيث:

- تدخل مهارات الهدنة وإعادة التفسير في مناهج التعليم الابتدائي.
- يكون "وقف الرد لمدة دقيقة" قاعدة ذهبية في كل نقاش حاد.
- تُعَد ثقافة الاعتذار والتسامح علامة قوة، لا ضعف.
- يكون السلام النفسي مؤشراً للصحة العامة مثل ضغط الدم، وتُقدَّم له وصفات وقائية (كتأمل يومي مدعوم من التأمين الصحي).
- يعلن القادة السياسيون هدنات نفسية قبل المفاوضات، ويدربون فرقهم على إعادة التفسير.

هذا ليس خيالاً علمياً. حركات مثل "اليقظة الذهنية في المدارس" ومشاريع "المرونة المجتمعية" في مناطق النزاع بدأت تثبت فعاليتها. هذا الكتاب هو لبنة صغيرة في هذا الصرح.

٧ .تمرين ختامي: وصيتي إلى نفسي وإلى القارئ

الهدف :التعهد بمواصلة الرحلة بعد انتهاء الكتاب.

الخطوات:

1. اكتب رسالة إلى نفسك بعد عام من الآن، عنوانها: "رسالة من أنا اليوم إلى أنا بعد عام."
2. في الرسالة، اذكر:
   - أكثر ثلاث مهارات أتقنتها أو أريد أن أتقنها.
   - أين أريد أن أكون بعد عام من حيث السلام الداخلي.
   - التحدي الأكبر الذي أتوقعه، وكيف سأتذكره.
   - كلمة امتنان لشخص ساعدني في الرحلة.
3. أطوِ الرسالة وضعها في ظرف مغلق، واكتب على الظرف: "لا تفتح إلا بعد عام (التاريخ)."
4. احتفظ بالظرف مع دفاترك. بعد عام، افتحه وقارن بين ما توقعته وما حدث.

٨ .خلاصة الفصل (وخلاصة الكتاب)

#	الخلاصة
1	السلام النفسي قيمة إنسانية عالمية، مشتركة بين كل الثقافات الدينية والحضارات .
2	السلام الداخلي ليس ترفاً، بل شرط أساسي للسلام المجتمعي والعالمي (نموذج التسرب من الأسفل إلى الأعلى).
3	تحديات العصر (وسائل التواصل، الضغط، الأخبار السلبية) تجعل مهارات الهدنة أكثر ضرورة .
4	كل فرد يمكنه أن يكون سفيراً للسلام النفسي في محيطه: بالقدوة، بالتعليم غير المباشر، وبالمبادرات الصغيرة.
5	ختم الكتاب برسالة إلى الذات بعد عام يحول المعرفة إلى التزام شخصي، ويختتم الرحلة ببداية جديدة.

خلاصة الباب الخامس (والكتاب)

#	الخلاصة
1	التحول من الانفعال إلى السلام رحلة متعددة المراحل، تمر بالوعي، الهدنة، إعادة التفسير، الاستجابة الواعية، ثم التكامل.
2	الهدنة الدائمة تتطلب بنية تحتية ذهنية، عاطفية، علائقية، روحية، وبيئية؛ والعادات اليومية الصغيرة تبنيها تدريجياً.
3	السلام النفسي قيمة إنسانية عالمية، وهو ضرورة عصرية وأساس لأي سلام خارجي دائم.
4	الكتاب ليس نهاية، بل بداية تطبيق. خطة ٣ أشهر ورسالة مستقبلية تحول المعرفة إلى حياة.

خاتمة الكتاب

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على نبيه الكريم.

بعد هذه الرحلة عبر الأبواب الخمسة، من الهدنة النفسية إلى مهارات السلام الداخلي والخارجي، التطبيقات العملية، وأخيراً الآفاق، أرجو أن تكون قد امتلكت ليس فقط المعرفة، بل الأدوات والرغبة في التغيير.

تذكر دائماً:

- **الهدنة النفسية** هي أن تضغط على زر الإيقاف المؤقت.
- **إعادة التفسير** هي أن تغير الزاوية لترى ما لم تكن تراه.
- **الصبر وتأجيل الحكم** هو الوعاء الذي يحمل الحكمة.
- **الوعي الذاتي** هو الضوء الذي يكشف ما يجري داخلك.
- **ضبط الانفعال** هو الفرق بين الردة الفعل والاستجابة الواعية.
- **الإصغاء العميق والحوار المتعاطف** هما جسران إلى قلوب الآخرين.
- **المرونة الذهنية** هي مفتاح الخروج من القفص المعرفي.
- **التواصل الإيجابي** يحول النزاع إلى تعاون.
- **التطبيقات العملية** تختبر حقيقة ما تعلمته.

- **والسلام النفسي** ليس وجهة، بل طريقة للسفر.

كلما أعلنت هدنة مع نفسك ومع الآخرين، كلما اقتربت من السلام الحقيقي. وكلما أعدت تفسير الألم والمفاجآت، كلما كبرت حكمتك.

هذا الكتاب ليس نهاية، بل بداية. بداية وعيك بلحظات الانفعال قبل أن تتحول إلى ندَم. بداية صبرك على تفسير الأمور قبل أن تقطع حكماً. بداية سلامك الداخلي الذي يمتد إلى بيتك، عملك، مجتمعك.

ستنتكس. ستنسى. ستعود إلى ردود فعل قديمة. هذا طبيعي. المهم أن تعود إلى الصفحات الأولى، أو إلى بطاقات المهارات في الملحق، وتمسك بيدك زر الهدنة مجدداً.

تذكر دائماً :بين كل حدث ورد فعلك، مساحة صغيرة اسمها "الحرية". ومهارات هذا الكتاب تمنحك مفاتيح تلك المساحة.

دمت بسلام داخلك تبنيه، وخارجك تعمره بالتفاهم.

ملاحق الكتاب

ملحق 1: بطاقات سريعة للمهارات الأساسية

🕊️ البطاقة 1: الهدنة النفسية (الفصل 1)

توقف – تنفس – تفكر

- لا ترد وأنت منفعل.
- قل لنفسك: "هدنة لمدة دقيقة."
- تنفس ٣ أنفاس بطيئة.
- اسأل: "هل ردّي الآن سيخدم هدفي أم يدمّره؟"

🔺 البطاقة 2: المثلث الذهبي (الفصل 2)

حدث ← فكرة ← شعور ← سلوك

- ما الحدث؟ (صِفْه كشريط فيديو)
- ما التفسير الأول الذي خطر؟

- هل يمكن أن يكون هناك تفسير آخر؟
- اختر تفسيراً أهدأ وأكثر واقعية.

🌬️ البطاقة 3: التهدئة الفسيولوجية (الفصل 4)

التنفس المربع:
شهيق 4 ثوانٍ – حبس 4 – زفير 4 – توقف 4.
كرر 5 مرات.

استرخاء عضلي سريع:
اشد كتفيك لأذنيك لمدة 5 ثوانٍ، ثم أرخِ فجأة.

🔁 البطاقة 4: إعادة التفسير (الفصل 5)

لماذا فعل هذا؟

- التفسير السلبي الأول: "يتعمد إيذائي."
- ابحث عن 3 تفسيرات بديلة (حتى لو كانت ضعيفة).
- اختر التفسير الأكثر رحمة لك وللآخر.
- تذكّر قصة موسى والخضر: الظواهر تخفي حكماً.

⏳ البطاقة 5: قاعدة 10 دقائق (الفصل 6)

أجل حكمك 10 دقائق فقط.

- اكتب ما تريد قوله.
- تنفس.
- بعد 10 دقائق، اسأل: "ما زلت أعتقد ذلك؟"

👂 البطاقة 6: الإصغاء العميق (الفصل 9)

المرايا الثلاث:

1. أعِد صياغة المحتوى: "إذا فهمتُ، أنت تقول"...

2. حدد المشاعر: "ويبدو أنك تشعر بـ"...
3. استنتج الحاجة: "هل تبحث عن حل أم فقط تريد أن تُسمع؟"

💬 البطاقة 7: الحوار المتعاطف (الفصل 10)

من "أنت" إلى "أنا"

- بدل أنت لا تستمع ← "أشعر بالإحباط عندما لا أسمع رداً."
- بدل أنت مخطئ ← "لدي وجهة نظر أخرى، هل تسمح لي أن أشرحها؟"

🧠 البطاقة 8: المرونة الذهنية (الفصل 11)

ثلاث زوايا

- ما هو رأيي؟
- ما هو رأي الطرف الآخر؟
- ما هو الرأي الثالث المحتمل (شخص محايد، أو منظور مستقبلي)؟

🤝 البطاقة 9: حل النزاع (الفصل 12)

نحن ضد المشكلة، لا ضد بعضنا

1. اعترف بجزء من صواب الآخر.
2. تحدث عن احتياجاتك (لا مواقفك الجامدة).
3. ابحث عن 3 حلول قبل أن تختار واحداً.

ملحق 2: تمرين يومي لمدة 30 يوماً لبناء الهدنة النفسية

خصص 10-15 دقيقة يومياً للتمرين المحدد. استخدم دفتر "رحلة الهدنة" لتسجيل إجاباتك.

اليوم	المهارة	التمرين
1	الهدنة النفسية	دوِّن 3 مواقف اليوم التي تمنيت لو أعلنت فيها هدنة.
2	التنفس	مارس التنفس المربع 5 مرات صباحاً و5 مساءً. دوِّن الفرق في شعورك.
3	المثلث الذهبي	حلّل موقفاً واحداً مزعجاً حدث لك (حدث – فكرة – شعور – سلوك).
4	إعادة التفسير	خذ الموقف نفسه من الأمس، وابحث عن 3 تفسيرات بديلة.
5	تأجيل الحكم	اليوم، عندما تشعر برغبة في إصدار حكم، انتظر 10 دقائق قبل أن تتحدث. دوّن النتيجة.
6	الوعي الذاتي	اجلس 5 دقائق في صمت، ولاحظ أفكارك دون أن تحكم عليها. كم مرة شردت؟
7	الهدنة مع الذات	اكتشف فكرة سلبية متكررة عن نفسك (مثلاً: أنا فاشل). أعد صياغتها بصيغة واقعية (أنا أتعلم من أخطائي).
8	التهدئة عند الغضب	قبل النوم، دوّن موقفاً أغضبك، واكتب ماذا كان سيفعل لو استخدمت التنفس أولاً.
9	الإصغاء العميق	تحدث مع شخص قريب لمدة 5 دقائق، ودعه يتكلم دون مقاطعة. ثم كرر ما قاله بكلماتك.
10	الحوار المتعاطف	حوّل 3 جمل اتهامية قلتها سابقاً (أو قلها أحدهم) إلى لغة "أنا."
11	المرونة الذهنية	اختر قضية تختلف فيها مع شخص، واكتب 3 حجج مقنعة لوجهة نظره.
12	حل النزاع	فكر في نزاع قديم. ما الحل الذي كنت ستقترحه لو ركزت على الاحتياجات بدل المواقف؟
13	تطبيق أسري	ابدأ "جلسة عائلية" قصيرة (10 دقائق) بقاعدة: كل فرد يتحدث دون مقاطعة.
14	تطبيق عملي	وجّه لومًا لزميل عمل بطريقة إيجابية (موقف + أثر + اقتراح). دوّن رد فعله.
15	تطبيق مجتمعي	امدح جاراً أو شخصاً غريباً بإخلاص. دوّن شعوره وشعورك.
16	تطبيق ديني	اقرأ سورة الكهف، وتأمل قصة موسى والخضر. اكتب حكمة جديدة استخلصتها.
17	الصبر	اختر موقفاً مزعجاً، وقرر ألا تتصرف فيه لمدة 24 ساعة. بعدها هل تغير رأيك؟
18	إعادة التفسير الإيماني	اكتب ابتلاءً مررت به (صغيراً أو كبيراً)، ثم اكتب ثلاثة خفايا إيجابية محتملة له.

اليوم	المهارة	التمرين
19	المراقبة الذاتية	ضع 3 منبهات عشوائية على هاتفك. عند رنينها، اسأل: "هل أنا في حالة هدنة أم حرب؟"
20	ضبط الانفعال	اليوم، كلما شعرت بغضب، قل في سرك: "أعوذ بالله من الشيطان" وتنفس. كم مرة فعلتها؟
21	الإصغاء في العمل	في اجتماع اليوم، التزم ألا تقاطع أحداً. دوّن ما لاحظته.
22	فض النزاع	إذا حدث خلاف اليوم، استخدم عبارة "دعنا نتنفس دقيقة ونعود". سجل النتيجة.
23	الامتنان	اكتب 3 أشياء صغيرة سارت بشكل جيد اليوم بفضل هدنة أعلنتها.
24	التكامل	اختر مهارة واحدة تشعر أنها الأضعف لديك. اخصص اليوم لتدريبها فقط.
25	القدوة	أخبر شخصاً واحداً عن الكتاب ومهارة تعلمتها. اطلب منه أن يذكرك بها إذا غضبت.
26	بيئة الهدنة	غيّر شيئاً في بيئتك يذكرك بالهدنة (بوستر، عبارة على المرآة، خلفية هاتف).
27	التسامح	اكتب اسماً لشخص لا زلت تحمل ضغينة عليه. جرب أن تقول: "أسامحه لأنني أريد سلامي". (لا ترسلها، فقط تمرن).
28	خريطة الرحلة	ارسم خط التحول الشخصي الخاص بك كما في الفصل 17. دوّن ثلاث نقاط تحول.
29	خطة 3 أشهر	اكتب خطة قصيرة لثلاث مهارات ستركز عليهم الشهر القادم (محددة وقابلة للقياس).
30	رسالة للمستقبل	اكتب رسالة لنفسك بعد عام (كما في الفصل 19). اغلقها وضعها في مكان آمن.

بعد 30 يوماً :احتفل بنفسك. لقد قطعت شوطاً. كرر الدورة مع مهارات جديدة، أو أعد أياماً شعرت بأنها الأكثر تأثيراً.

ملحق 3: قائمة مراجع مقترحة

أولاً: علم النفس المعرفي والعلاج السلوكي المعرفي (CBT)

Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.

(الكتاب المؤسس للعلاج المعرفي، وفيه فكرة إعادة الهيكلة المعرفية)

Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.). New York: Guilford Press. (دليل عملي للمعالجين والمدربين، يشرح التقنيات خطوة بخطوة)

Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.). New
.York: Guilford Press
(مرجع شامل في التنظيم الانفعالي وإعادة التقييم المعرفي)
Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and
.Giroux
(يشرح النظامين السريع والبطيء في التفكير وأهمية تأجيل الحكم)
ثانياً: الذكاء العاطفي والمرونة النفسية
Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than
.IQ. New York: Bantam Books
(يقدم مفهوم الاختطاف العاطفي وأهمية الوعي الذاتي والتنظيم الانفعالي)
Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human
.Relationships. New York: Bantam Books
(عن التعاطف العصبي وأثر العلاقات على الدماغ)
Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness
.Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion
(المرجع الأساسي لليقظة الذهنية كأداة للهدنة الداخلية)
Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life
.(3rd ed.). Encinitas, CA: PuddleDancer Press
(يقدم نموذجاً عملياً للحوار المتعاطف والتركيز على الاحتياجات)
ثالثاً: قصص قرآنية وتفسير ورقائق
القرآن الكريم: سورة الكهف (الآيات 60-82) – قصة موسى والخضر.
ابن كثير (ت. 774هـ). تفسير القرآن العظيم.
(لمراجعة تفسير قصة موسى والخضر وبيان الحكم الخفية)
ابن القيم الجوزية (ت. 751هـ). مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين.
(يحتوي على فصل عن الصبر ومعرفة سر القدر، وهو مصدر المقولة المذكورة في الكتاب)
البخاري، محمد بن إسماعيل (ت. 256هـ). الجامع الصحيح.
(لأحاديث: "لا تغضب"، "ليس الشديد بالصرعة"، "ألا أخبركم بأفضل من درجة الصيام..."، وقصة موسى والخضر في صحيح البخاري)
رابعاً: كتب إضافية مقترحة للتوسع
Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York:
.Random House (لربط المرونة الذهنية بعقلية النمو)
Fredrickson, B. L. (2009). Positivity: Groundbreaking Research Reveals How
.to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions. New York: Crown
(للاستزادة في علم النفس الإيجابي وأثر التجارب الإيجابية على المرونة)
Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). The Seven Principles for Making
.Marriage Work (2nd ed.). New York: Harmony Books (للاستزادة في مهارات حل النزاعات الأسرية)

عن المؤلف وكتبه

✦التعريف بالمؤلف:

الدكتور **سعد جبر**، أكاديمي مصري واستشاري التدريب الإعلامي، **ومن علماء الأزهر الشريف،** عمل عميدًا لكلية الإعلام بجامعة باشن العالمية، ويشغل حاليًا منصب وكيل الكلية.

قام بتدريس مواد الإذاعة في **أكاديمية الأمير أحمد بن سلمان** للإعلام التطبيقي بالمملكة العربية السعودية، وأسهم في تدريب عدد كبير من الإعلاميين العرب في مجالات الصحافة والعلاقات العامة والإذاعة والتلفزيون وبالفضائيات، كما قام بالتدريس لطلاب الجامعات والمدارس بعدة دول، كما قام بالتدريب على الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في التعليم والتدريب.

كما يشرف على **منصات تعليمية،** ويعمل استشاري في عدة مراكز إعلامية، ومستشار لعدد من **المؤسسات غير الربحية،** له رصيد علمي وإبداعي يقترب من **100 كتاب** في مجالات متنوعة تشمل الإعلام، الفكر، التربية، والأسر المنتجة والمشاريع الصغيرة والمتوسطة والتفسير والعلوم الإسلامية والابتكار، **يؤمن بأن الأسرة هي أساس المجتمع المترابط ومحضن الفرد المتوازن، وأن بناء المجتمع يبدأ ببناء الإنسان أولًا، كما يركز على رعاية الموهوبين، وبناء الحاضنات الإعلامية للمؤسسات وأكبر أهدافه مساعدة الجميع على النجاح.**

📝 مؤلفات الدكتور سعد جبر :

م	اسم الكتاب	م	اسم الكتاب
.1	أحاديث الحب النبوية	.2	انستجرام الإمام
.3	الأربعين الخيرية	.4	حفلة تفكرية
.5	خواطر مسجدية "السيرة"	.6	30 يوم حاسمة
.7	خواطر مسجدية " التفسير"	.8	جيل زد
.9	مختصر أحاديث الأدب النبوي	.10	مصحفي ورحلة العودة إليه
.11	شرح الأربعين العلمية	.12	زواج بنات النبي ﷺ
.13	هل يحل القرآن مشكلتي؟	.14	البوصلة
.15	من أجل أن تزهر الروح	.16	سبع عجاف
.17	السبعة الكبار	.18	بوصلة القلوب
.19	الأربعين النبوية	.20	رحلة المتوكلين
.21	30خاطرة للتراويح	.22	الإطار القيمي للأسرة
.23	خمسون رسالة للإمام	.24	ملخص خمس كتب
.25	لطائف وفرائد قرآنية	.26	الجامعة وصناعة الوعي المجتمعي
.27	الإعلام المفقود في التعليم	.28	كود التأثير
.29	الذكاء الروحي	.30	رسائل متبادلة مع جيل زد
.31	الذكاء الاصطناعي وأطفالنا	.32	سفر التكوين السياسي
.33	الصبر الإداري	.34	دبلوم التدريب السياسي
.35	الأسر المنتجة تمكين وإبداع	.36	وعن الرضا قالوا

م	اسم الكتاب	م	اسم الكتاب
37.	حرب المخدرات	38.	الكرب والدعاء
39.	المدرب الجديد وإذابة الجليد	40.	مسرحية دمى
41.	تسويق المشاريع غير الربحية	42.	أعشاب الجهاز الهضمي
43.	وداعا للبطالة	44.	لماذا ننشغل بالسياسة ؟
45.	دليلك إلى الدخل القليل الدائم	46.	الذكاء التسويقي
47.	مصانع الإنسان	48.	أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة
49.	25صفحة ستغير حياتك	50.	التدفقات النقدية في المشاريع الصغيرة والمتوسطة
51.	ديون "قوافل" شعر	52.	الدعاة وفضائح إبستين
53.	أسرار الكتابة الدرامية	54.	ببساطة كيف تصنع الثروات ؟
55.	هل تريد أن تؤلف كتاباً ؟	56.	في بيتنا سؤال؟
57.	كيف تمطر سحابة فكرك؟	58.	حكاية القائد البطيء
59.	التمكين والشراكة	60.	القيادة التحويلية
61.	مش قد الشيلة ؟	62.	حظيرة الخنازير الغربية
63.	حكايات مؤثرة	64.	أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة
65.	حبات من سنبلة الفجر	66.	هل تعريف كيف تصلي عليه ؟
67.	الرد على الشيخ الددو	68.	إعداد التقارير الإدارية باحترافية
69.	خطب الحيوان الغريب	70.	شحاذ الإشارة –
71.	بروتوكول المبادرات المجتمعية	72.	حين يسجد الكون ..
73.	توني بلير -المندوب السامي الجديد	74.	سر السعادة الإحسان إلى الخلق
75.	الخرس الأسري	76.	تحديات خاصة لشباب الإسلام
77.	الجزائر وحزام السافانا	78.	فن الفشل الجميل
79.	دليلك لاستثمار عقاري ناجح	80.	كسر الجليد طبعة تميز – طبعة مزيدة ومنقحة
81.	أزمة ثقة	82.	كيف تكون نجما على اليوتيوب
83.	الرجل النعجة	84.	عوامل نجاح وفشل مشاريع التعليم الإليكتروني
85.	ست ستات من غير رجل	86.	دبلوم القيادة الميدانية بالمنظمات غير الربحية
87.	فنون الهدنة النفسية	88.	مشكلات وحلول من حياة الرسول ﷺ
89.	الهجرة فقه جديد	90.	خمسين خطبة جمعة منتقاة
91.	المقام الإنساني بين أربعة عوالم	92.	عبد المال
93.	أكذوبة القاعدة	94.	الأسباب الحقيقية للفقر والغنى
95.	الاغتنام والاستغنام	96.	الجور والفجور
97.	الحملات الإعلامية الاحترافية	98.	معجزات العصر في أفغانستان
99.	علو ودنو الهمة	100.	كارثة أبناء المهاجرين
101.	ملخصات 23 كتاب لرجال الأعمال	102.	تشابهن قلوبهم
103.	مستويات الحب	104.	

للتواصل وطلب أي كتاب من د. سعد جبر - الجزائر : 00213673956106 - saadjabr@gmail.com

